

# TOUT LE MONDE DEHORS

*Pour* une  
SANTÉ en OR

# NOUVELLES DU SECTEUR

## LE FESTIVAL DE LA DÉMOCRATIE

Le Forum des Jeunes, porte-parole officiel des jeunes âgés de 16 à 30 ans en Fédération Wallonie-Bruxelles, et ses Ambassadeurs, ont rencontré et écouté les jeunes durant tout le mois de novembre à l'occasion de son festival de la Démocratie. Ils ont souhaité donner la parole aux jeunes afin qu'ils s'expriment sur leur place dans la société.

Ce projet s'inscrit dans un programme plus large, mis en place dans chaque Etat Membre européen, appelé le Dialogue Jeunesse. Tous les témoignages, les avis et les idées récoltés seront portés au niveau européen mais surtout au niveau de la Fédération Wallonie-Bruxelles: un avis officiel regroupant les priorités des jeunes sera rédigé par les Ambassadeurs. Le Festival de la Démocratie c'est donc 6 projets différents pour récolter la parole d'un maximum de jeunes autour de la thématique de la participation citoyenne.

**#1 Concours créatif:** Et si tu devenais un émetteur d'info à destination des jeunes?!

A travers un concours créatif, les jeunes ont eu l'opportunité de créer une information qu'ils auraient aimé recevoir pour mieux comprendre les différents enjeux liés à la société qui les entoure. Ils ont communiqué sur l'un des sujets suivants: les mesures sanitaires à respecter dues au Covid 19, les droits des jeunes et les dérives des réseaux sociaux.

**#2 World Café:** Comment l'avis des jeunes peut être mieux pris en compte dans la société?

Participer à un World Café en ligne le jeudi 12 novembre leur a permis de discuter avec d'autres jeunes et échanger leurs avis à travers une discussion en ligne dans un cadre bienveillant et animé par des jeunes.

**#3 Focus Group:** Qu'est-ce qui freine la participation des jeunes à la politique?

Les Ambassadeurs sont partis à la rencontre d'autres jeunes afin de découvrir leur vision par rapport à la politique, leur envie de s'engager en tant qu'élu, le sens qu'ils donnent au droit de vote. Le contenu de ces rencontres sera ensuite présenté à des jeunes élus de différents niveaux de pouvoir, afin de les faire réagir à ces freins.

**#4 Rencontre individuelle:** Comment faire en sorte que toutes les voix soient prises en compte?

Au-delà des barrières rencontrées, les Ambassadeurs souhaitent faire émerger des moyens qui pourraient être imaginés afin de permettre l'intégration de tous aux prises de décision qui les concernent. Suite à ces rencontres, les Ambassadeurs inviteront les politiques à s'exprimer sur la manière dont ils intègrent tous les jeunes dans leur politique.

**#5 Questionnaire en ligne:** Comment les travailleurs de jeunesse peuvent utiliser les nouvelles technologies afin de soutenir la participation des jeunes?

Les Ambassadeurs ont questionné les travailleurs de jeunesse sur leur utilisation des nouvelles technologies à travers leur travail et sur l'impact de ces derniers, particulièrement en temps de Covid.

**#6 Grande enquête européenne en ligne:** En plus de ces différentes consultations qualitatives, l'Union européenne a lancé le 30 novembre une grande enquête qui questionne la vision des jeunes sur la démocratie et la participation citoyenne! C'est une nouvelle opportunité pour les jeunes de faire entendre leur voix!



# SOMMAIRE

- 2 NOUVELLES DU SECTEUR
- 4-9 LE DOSSIER:  
*Jouons dehors !*
- 10 OUTILS PÉDAGOGIQUES
- 11 WEB UTILE
- 12-13 ÉCHOS DES RÉUNIONS
- 14 AGENDA
- 15 LE PROUST

**CRH&co** est édité par la  
**Coordination de Centres de Rencontres et  
d'Hébergement ASBL**

Avenue Gevaert 22, bte 2, 1332 Genval  
BELGIQUE

02/354.26.24

N° d'entreprise : 0826.973.302

RPM, Brabant Wallon

[www.coordination-crh.be](http://www.coordination-crh.be)

[coordination@coordination-crh.be](mailto:coordination@coordination-crh.be)

**Editeur responsable :**

Tanguy Vandeplass

Avenue Gevaert, 22, bte 2,  
1332 Genval.

**Comité de rédaction :**

L'équipe et

les membres de la Coordination-CRH

**Mise en page et graphisme :**

Alain Muyshondt

**Crédits photos :**

[Pixabay.com/Creative Commons CC0](https://pixabay.com/)

Conformément à l'article 4 de la loi du 8 décembre 1992 relative à la protection de la vie privée à l'égard des traitements de données à caractère personnel, nous informons nos lecteurs que la Coordination-CRH gère un fichier comportant les noms, prénoms, adresses et éventuellement les professions des destinataires du magazine. Ce fichier a pour but de répertorier les personnes susceptibles d'être intéressées par les activités de la Coordination-CRH et de les en avertir. Vous pouvez accéder aux données vous concernant et, le cas échéant, les rectifier ou demander leur suppression en vous adressant à la Coordination-CRH. Ce fichier pourrait éventuellement être communiqué à d'autres personnes ou associations poursuivant un objectif compatible avec celui de la Coordination-CRH.

# L'ÉDITO



## Deuxième OPUS

**B**elgique. 29 octobre 2020. La crise du coronavirus persiste. À l'heure de la rédaction de cet édito, une question brûle toutes les lèvres : vivrons-nous un 2<sup>e</sup> confinement ? Ce n'est certainement pas à nous de statuer sur le fait que c'est une bonne ou une mauvaise décision en matière de santé publique. Nous ne sommes ni épidémiologistes ni virologues. Par contre, nous avons une idée beaucoup plus précise des conséquences qui seront subies par les Centres de Rencontres et d'Hébergement (CRH) et par les jeunes bien évidemment. Être confiné veut dire rester chez soi à l'intérieur, ne pas sortir, ne voir personne à l'exception de sa famille directe. Pourtant, aller jouer dehors permet à un enfant de se dépenser physiquement et d'évacuer son énergie, ce dont il a grand besoin. Bouger stimule l'appétit, le sommeil, la concentration et la capacité d'apprentissage. Sortir est tout aussi essentiel pour un adolescent. Il passe du temps avec ses amis, fait de nouvelles rencontres, pratique un sport, forge son identité, etc. Quant aux CRH, que feront-ils sans pouvoir accueillir des jeunes ? Le confinement en forcera peut-être quelques uns à fermer leurs portes. En matière de santé publique, il n'y a donc pas que la Covid-19 qui tue. Le choix du lockdown sauvera certainement des vies et soulagera le corps hospitalier déjà sur les genoux, mais il sacrifiera toute une jeunesse dont le besoin principal est celui de pouvoir sortir et de jouer dehors !

**Ana Etxaburu**

*Coordinatrice de la Coordination-CRH ASBL*

## LE DOSSIER

# JOUONS DEHORS!

Beaucoup des plus beaux souvenirs d'enfance sont liés au temps passé à s'amuser dans la rue, au parc, à la plaine de jeux ou dans la nature. Il faut inciter les enfants et les jeunes à s'aérer avec les autres, et surtout à ne pas rester rivés devant la télé, la console ou l'ordinateur. Jouer dehors n'a que des effets bénéfiques et ceux-ci sont aussi bien individuels que sociaux. Cela n'a pas qu'une influence sur la santé physique de l'enfant : son bien-être mental en tire également profit. Jouer, et principalement jouer dehors, est fondamental pour le développement de l'enfant. Par le jeu, l'enfant découvre son environnement et sonde sa relation aux autres.

Le contact avec la nature est un besoin vital, pour chacun d'entre nous, à tout âge. Il présente de nombreux bienfaits mesurés : bien-être, confiance en soi, construction personnelle, santé physique et psychique. Ces bienfaits sont de mieux en mieux documentés, par des disciplines variées : sociologie, psychologie, neurosciences, sciences cognitives... Par exemple, l'expérience de la nature permet de diminuer les symptômes



mesurés de plusieurs maladies, tel que le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Ce besoin de nature se fait tout particulièrement ressentir chez les enfants. Leur saine énergie s'accommode mal de rester enfermée dans des espaces clos ; elle devrait plutôt se déployer à l'occasion de jeux dans la nature. Le besoin d'être dehors n'est pas essentiel uniquement à ceux qui ont pu en profiter dans leur enfance. Ce besoin semble être universel, quels que soient la personnalité et le milieu culturel. À l'inverse, le manque de contact avec la nature a été associé à divers troubles, comme s'il créait un dysfonctionnement physique et psychique. Louis Espinassous, expert renommé dans l'éducation-nature affirme *« qu'entraver les enfants dans leur corps et considérer que « remuer les mains et les pieds, se lever, courir, grimper partout, avoir du mal à se tenir tranquille, agir comme si l'on était monté sur ressort » sont des troubles mentaux, est monstrueux. Arrêtons d'enfermer et d'entraver les enfants dans leur corps et leur sens, libérons-les : mettons-les dehors, dans la nature, le plus souvent possible.*<sup>1</sup>

### UNE KYRIELLE D'AVANTAGES !

Les enfants qui jouent et se dépensent beaucoup à l'extérieur ont plus de chances de grandir en bonne santé et de manière équilibrée. Ils courent relativement moins de risques de fracture et guériront plus rapidement en cas de maladie. L'enfant apprend par lui-même à évaluer le danger et il est dès lors moins susceptible





d'être victime d'un (petit) accident. Devenus adultes, les enfants qui bougent suffisamment seront - globalement - moins affectés par l'ostéoporose, les maladies cardiovasculaires et le diabète.

Jouer dans la terre et la boue est une bonne activité. Ainsi, ils seront en contact avec les bactéries et les germes. Leur métabolisme s'immunisera et ils seront plus résistants aux maladies. C'est un véritable vaccin gratuit et naturel! Par ailleurs, il faut savoir que la présence des micro-organismes est plus diffus à l'extérieur que dans nos intérieurs pourtant si protecteurs.

Pour rester en bonne santé et en forme, les enfants doivent bouger au moins une heure par jour de manière intensive. En jouant dehors, ils le font pleinement, ce qui contribue à un poids sain et prévient donc le risque de surpoids et d'obésité. *En 2018, en Belgique, 49,3 % de la population adulte et 19 % des jeunes entre 2 et 17 ans sont en surpoids*<sup>2</sup>. Le problème est sérieux et doit être pris en charge le plus tôt voire dès l'en-

fance. Effectivement, l'embonpoint pris avant l'âge de 5 ans est emmagasiné jusqu'à l'adolescence.

En jouant, les enfants développent leurs aptitudes motrices et à l'extérieur, ils trouvent plus de possibilités d'y arriver. Ils exercent leur agilité en courant, escaladant, sautant, glissant, lançant, attrapant... Ils apprennent à se balancer, à ramper, à esquiver, à évaluer les distances... et tout cela par eux-mêmes, sans qu'il soit nécessaire qu'un adulte intervienne.

En plus de renforcer la santé physique, jouer dehors a de très bons effets au niveau psycho-sociale. Premièrement, c'est tout simplement bon pour le moral. Cela stimule la bonne humeur des enfants.

En s'extrayant de l'environnement adulte, ils nouent plus facilement des amitiés avec d'autres enfants, et ensemble, ils partageront des moments précieux.

Le jeu contribue à renforcer l'esprit de groupe, la collaboration, même si cela passe parfois par des

frictions. Les enfants apprennent à ressentir ce que signifie gagner et perdre, et évaluent la manière dont eux-mêmes et les autres gèrent ces situations. Ainsi, ils développent des aptitudes sociales et émotionnelles comme l'empathie, la flexibilité et l'introspection. Et c'est là que se trouve la base des aptitudes sociales et d'un comportement socialement adéquat.

En jouant à l'extérieur, les enfants apprennent également à se montrer créatifs et à développer leur imagination. Ils élaborent des solutions, des règles du jeu et une foule de scénarios originaux. Cela s'accompagne d'un effet positif sur les capacités de concentration et d'apprentissage, grâce à un meilleur développement cérébral.

Jouer dehors, c'est entrer en contact avec un environnement idéal pour rechercher et explorer en impliquant tous ses sens. En jouant à l'extérieur, les enfants explorent le monde, découvrent plus concrètement la notion d'espace, et en apprennent beaucoup sur les

# LE DOSSIER (SUITE)

perceptions de chacun. C'est un incitant majeur à essayer, à imaginer, à modifier. Dehors, un enfant entreprend et explore de manière indépendante, librement. Il se forge une expérience, ce qui renforce sa confiance en lui et l'incitera à tenter de nouvelles choses, pas toujours avec succès, mais il apprendra à surmonter ses échecs... et se convaincra qu'il est en mesure d'y arriver.

## ACCOMPAGNER UN ENFANT DANS UN ENVIRONNEMENT NATUREL

L'encadrant veillera toujours au bien-être des enfants en gardant en tête les bonnes pratiques suivantes :

- rassurer les enfants accompagnés, notamment si l'environnement naturel est nouveau pour eux, ou encore si la nuit approche ;
- adapter le niveau d'effort à leurs capacités physiques. Être fatigué une fois rentré à la maison est un indicateur satisfaisant ; être très fatigué pendant la sortie, essoufflé, avoir une envie persistante d'abandonner, etc. suggèrent que l'effort demandé est disproportionné ;
- inviter les participants à être attentifs à leur respiration, et plus particulièrement sur l'expiration.

Pour les accompagnants, il est important d'être dans la «rassurance» : leur présence sereine et compétente doit absolument rassurer, mettre en confiance les accompagnés.

Enfin, si vous craignez la pluie ou le froid, écoutez bien ce dernier conseil. Il n'y a pas de mauvaise météo, mais plutôt des vêtements inadaptés. Munissez-vous de bottes et de vêtements résistants pour les journées les plus rudes.

## QU'EN PENSENT NOS CENTRES?

(NOUVELLES DES MEMBRES)

S'il y a bien un domaine que nos centres membres connaissent, c'est l'animation dehors. L'extérieur et la nature sont leur terrain de jeu et d'expérimentation avec les enfants et les jeunes. L'émerveillement dans les yeux, ils en ont vu des centaines. Ils vous partagent leur vision, leurs expériences, leur poésie.

## LES TRÉSORS DU DEHORS

*Au regard d'une évolution de plus de 2 millions d'années du genre Homo, où l'homme a toujours été en mouvement, la diminution brutale de notre activité physique de ces 50 dernières années ne peut qu'avoir un impact négatif sur notre corps : nous ne sommes tout simplement pas faits pour rester assis 8h par jour, notre corps n'a pas eu le temps de s'adapter.*

*Ce n'est un secret pour personne, et même si notre mode vie nous en éloigne, nous avons tous besoin d'activités en extérieur, de grand air. Bien que cette vérité ne soit plus à prouver scientifiquement, il y a assez de littérature sur le sujet, notre société semble l'oublier petit à petit... jusqu'à ce qu'un petit virus nous restreigne dans nos libertés et nos déplacements.*

*Ces derniers mois, le confinement est venu nous rappeler combien sortir était essentiel pour chacun d'entre nous. Combien il est impossible de vivre dans un espace clos. Combien nous avons tous besoin de pouvoir nous offrir un moment dans une bulle, seul avec nous même...*

*Travaillant dans un centre qui accueille des classes vertes, j'ai la chance de pouvoir offrir aux jeunes, tout le long de l'année, cette petite bulle d'air. Pendant une journée, 3 jours, une se-*

*maine, les enfants quittent l'école, la ville, parfois difficilement les parents, pour venir vivre avec leurs copains des journées pleines de découvertes.*

*Quelle joie de les voir ouvrir de grands yeux devant l'entrée du château, poser leurs bagages et commencer à courir en criant à plein poumons... c'est ça aussi être dehors : s'approprier l'espace en criant à se casser la voix... Les parents sont déjà oubliés.*

*Après leur rapide installation et un pique-nique, les enfants découvrent l'espace, parfois timidement, parfois pleins d'assurance. Plus besoin de salle de psychomotricité : ils grimpent sur les troncs, sautent, courent, testent leur équilibre... les plus calmes ramassent leurs trésors (plumes, feuilles, fruits) et en remplissent leurs poches.*

*Ils se construisent des cabanes, et en quelques minutes une petite société voit le jour : ceux qui décident, ceux qui construisent, ceux qui apportent leurs idées... Ils collaborent, créent, testent, se fâchent, se réconcilient et le résultat est à la hauteur de leur travail.*

*Ils se baladent dans les bois et s'émerveillent des couleurs, des petites bêtes, repèrent des empreintes, des pommes de pins rongées, des terriers et se posent des questions... qui a pu passer par là ? En groupe, chacun apporte son idée et fait avancer la réflexion.*

*On leur donne un peu de terre glaise, et les plus créatifs passent des heures à créer un animal imaginaire, un pot de senteur, à décorer un arbre...*

*Pour les plus jeunes, un tronc d'arbre creux devient une maison de lutins, une couronne de lierre les transforme en princes et princesses de la forêt...*

*On peut jouer dans la boue, tester son équilibre, glisser dans une pente boueuse : il y a toujours un copain*

*pour nous tirer d'un mauvais pas.*

*On peut se maquiller avec de la boue, pas de risque d'allergie aux produits chimiques!*

*Pour les plus grands, découvrir avec une connaisseuse les plantes sauvages comestibles- et toxiques- et apprendre à les différencier, les cuisiner. Utiliser des clefs de détermination pour les insectes, les fleurs, les arbres... autant de possibilités d'apprendre au grand air, mais aussi se balader sans but, juste (re) découvrir le plaisir de marcher et de discu-*

*vers la cime et découvrir un écureuil ou un oiseau curieux qui nous observe; marcher pour remettre en route son corps fatigué d'être trop assis; laisser sa créativité s'exprimer en jouant avec les différentes couleurs, les formes... mais aussi s'émerveiller de l'énergie des enfants, de leur débrouillardise, de leur imagination. Que l'on soit seul ou en famille, passer du temps à l'extérieur n'a que des atouts. Mon grand père me disait: «marcher rend gai et nettoie la cervelle». Simple adage qui s'est vérifié à de nombreuses reprises.*



*ter avec ses pairs et profiter du bon air, s'orienter, se questionner sur ce qui nous entoure, apprécier le calme ou la beauté d'un lieu et le partager (ou pas) et garder ses images gravées dans sa mémoire; mettre à l'épreuve son imagination et sa créativité... quelques une des multiples possibilités offertes par les activités en extérieur.*

*Les adultes ne sont pas oubliés: s'offrir des moments de déconnexion durant des balades en forêt, s'asseoir au pied d'un arbre, diriger son regard*

*Le dehors regorge de trésors. Pouvoir passer du temps dehors rend plus heureux, plus dynamique, plus sociable, en meilleure santé...pouvoir passer du temps dehors, c'est prendre soin de nous.*

*Cela va être un enjeu majeur de ces prochaines années: se ré-approprier le dehors... et le préserver, afin de ne pas détruire ce qui est aussi essentiel à notre survie.*

— Sophie Delahaie, détachée pédagogique au domaine de Mozet

## POÉSIE DU DEHORS

*Toute petite et aussi loin que je me souviens, j'appréciais énormément la nature...*

*Des moments simples où un sentiment de liberté m'animait...*

*Seule ou accompagnée, la réalité était tout à coup loin de moi.*

*Tous mes rêves s'éveillaient...*

*J'étais riche de tout.... Je ne devais pas paraître... juste être comme mon arbre, imposant, qui me rassurait et me protégeait...*

*Un sentiment de réconfort, de chaleur, une plaine de jeu immense! Un terrain d'aventure aux milles odeurs, aux milles couleurs...*

*Que du bonheur!!!*

*Forte de cette expérience personnelle, je ne cesse de favoriser nos animations à Botassart en pleine nature...*

*Quelle richesse de pouvoir faire découvrir la beauté du site du tombeau du géant, de leur offrir comme décorum pour nos animations des sites réels en pleine nature...*

*Se laisser bercer par le bruit de la Semois à l'heure de la sieste, se coucher dans l'herbe, se faire chatouiller les narines par un petit insecte...*

*Chercher son équilibre au milieu de la rivière et y découvrir que nous sommes tellement grands par rapport à certains ou tellement petits par rapport à d'autres!*

### **Anecdotes...**

*Découvrir que lors d'une animation cabane une petite fille s'est endormie sur toile d'araignée (en corde) ...*

*Un enfant qui, sortant d'un chemin au milieu des bois, voit apparaître les nuages et nous demande si c'est cela le paradis...*

— Cynthia, animatrice-coordinatrice de Loryhan

# LE DOSSIER (SUITE)

## L'ANIMATION DU DEHORS À LA PRAIRIE

La Prairie, c'est l'apprentissage de la vie à la ferme au contact de la nature... Autant dire que l'animation du dehors fait partie intégrante de notre projet depuis sa création.

À travers toutes ses activités connectées à la nature, La Prairie désire privilégier la découverte active, la participation au développement social, la prise de responsabilité de son public, l'action sur son environnement, l'expression en toute liberté, la rencontre de personnes différentes, le partage des savoirs et l'échange...

### De l'animation du dehors à l'école du dehors... L'accueil scolaire en mutation ?

L'accueil scolaire est un secteur important de la ferme d'animation. La plupart des classes accueillies à La Prairie (à la journée ou en hébergement) viennent profiter d'une mise au vert ponctuelle, d'une parenthèse loin des bancs de l'école. Les sorties régulières à la ferme faisant partie intégrante du projet scolaire font toujours relativement figure d'exceptions.

Mais aujourd'hui, même si faire classe dehors reste encore marginal, des écoles du genre commencent à voir le jour un peu partout en Belgique. Les demandes à la ferme commencent à évoluer et La Prairie s'adapte. Certaines classes veulent intégrer l'environnement proche de l'école pour motiver et ancrer les apprentissages. Elles veulent apprendre et comprendre avec la tête et le corps en mouvement. Elles désirent se frotter au réel complet, complexe, riche et diversifié.

En 2019, pour répondre au mieux aux nouvelles demandes et permettre aux enfants de construire une relation profonde avec la nature, l'équipe d'animation a décidé de se former auprès de ses partenaires du CRIE de Mouscron qui accompagnent déjà

depuis quelques années des enseignants.e.s dans des projets d'école du dehors.

### Le confinement comme accélérateur

Au printemps 2020, la ferme n'a pas échappé au coup d'arrêt imposé par la crise sanitaire. Les publics ont déserté les lieux durant de longs mois. Plutôt que de laisser La Prairie tomber dans une longue léthargie, les animateurs du dehors ont profité de la « pause » obligatoire pour repenser les espaces investis depuis peu par les groupes scolaires d'un nouveau genre. Ces espaces, ce sont les terrains les plus excentrés par rapport à la ferme : l'espace « tour » et le « le petit bois ». Les animateurs ont notamment travaillé l'accessibilité et la sécurisation des lieux. Le but est de proposer des espaces autonomes (par rapport à la ferme) et adaptés à l'animation du dehors.

Avant le retour des classes, les publics du Centre d'Expression et de Créativité, de la Maison de Jeunes et du Centre de Vacances ont pu profiter en primeur des nouveaux aménagements réalisés. L'attention portée au jeu libre dans la nature, à la place centrale du feu de bois et au contact immersif avec la nature offre de nouvelles perspectives à l'ensemble de la ferme résolument tournée vers le dehors...

Les animateurs continuent de se former auprès de leurs confrères du CRIE voisin et les aménagements se poursuivent pour accueillir les groupes dehors toute l'année, quelle que soit la météo. Chaque secteur d'activités de la ferme d'animation profite évidemment de cette dynamique qui offre de nouvelles perspectives pour contribuer à l'épanouissement et au développement global des publics de La Prairie.

— Baptiste, animateur à La Prairie

## LES BIENFAITS D'ÊTRE DEHORS

Être dehors c'est tout d'abord sortir des bâtiments. Aller dans le jardin ou plus loin. S'éloigner de la ville, des voitures et découvrir le monde autrement. Se rapprocher de l'essentiel, de la nature et de notre environnement.

À l'ère du smartphone, de la tablette, du jeu vidéo et de l'ordinateur, dans laquelle baignent nos jeunes, le fait de jouer dehors passe trop souvent à l'arrière-plan. Des questions de sécurité interviennent aussi, qui préoccupent les parents, alors que les voisins sont peut-être moins patients que par le passé avec les cris, et parfois les bêtises, des plus jeunes.

Cependant, sortir dehors a énormément de bienfaits. Sortir permet de libérer son esprit; le grand air permet de se ressourcer loin du rythme du quotidien. Les jeux vidéo aux vitesses effrénées ne laissent pas beaucoup de place à la créativité, et sortir permet de ralentir, de se recentrer sur soi, sur l'autre. Les activités du C.R.H. « La ferme » à Latour se déroulent très souvent en extérieur. Les jeunes aiment aussi se baigner dans la Vire au fond de notre champ. Mettre les mains dans la boue met tout le monde d'accord et chacun aime faire une petite réalisation avec la terre du lit du ruisseau.

Profiter du grand air, marcher pieds nus où se coucher dans l'herbe pour écouter ce qui nous entoure sont des antistress reconnus. Nous réalisons ces exercices dans les prés loin de la circulation pour écouter les bruits « sauvages » de la nature qui nous entoure. Et cela nous fait prendre conscience du temps qui passe au fil des saisons.

Les jeux d'extérieurs contribuent à renforcer l'esprit de groupe et la collaboration, même si cela passe parfois par des frictions. Ainsi, les jeunes développent des aptitudes sociales et

émotionnelles comme l'empathie, la flexibilité et l'introspection. Nos jeux de team building permettent de renforcer la cohésion d'un groupe. Ils se font essentiellement en extérieur et parfois même en forêt. Je pense, par exemple, au jeu où, les yeux bandés, un joueur doit faire confiance à un autre qui le guide dans la forêt à la recherche d'un arbre en particulier. Et c'est là que se trouve la base d'un comportement socialement adéquat,



cela aide aussi à trouver sa place au sein d'un groupe.

Dehors, on entreprend et explore de manière indépendante, librement. Les grands jeux de piste où les jeunes doivent relever des défis permettent de se forger une expérience, ce qui renforce la confiance en soi et les incite à tenter de nouvelles choses, pas toujours avec succès, mais ils apprendront à surmonter leurs échecs... et

se convaincront qu'ils sont en mesure d'y arriver.

Tout dehors est opportunité à développer un nouvel apprentissage en passant par l'exploration. C'est entrer en contact avec un environnement idéal pour rechercher et se poser des questions concrètes sur des thèmes variés (écologie, biologie, relaxation...). Notre mini ferme est un incitant majeur, elle attire des jeunes de tous âges à découvrir et à toucher les animaux.

Les activités extérieures permettent de se dépenser ou de pratiquer du sport tout en profitant des bienfaits cités plus haut. Travailler au potager par exemple permet de se dépenser tout en découvrant des notions du programme d'étude (mathématique, science, etc.). Sortir au grand air nous permet également de faire le plein de vitamine D. Nous profitons de la luminosité naturelle ce qui manque grandement à notre organisme en cette saison. Faire cela est possible chaque jour car « il n'y a pas de mauvais temps, juste de mauvais équipements » disait Charles Cahier. En effet il est préférable de « s'armer » pour faire face aux intempéries. Je me rappelle de nombreuses sorties où, fatigués après une courses d'orientation boueuse, nous nous sommes réchauffés en riant autour d'un bon chocolat chaud.

Autrement dit, sortir apporte bonne humeur et épanouissement personnel, favorise la socialisation et renforce nos défenses immunitaires.

Avoir une activité extérieure est bon pour la santé mentale et corporelle. Alors tout le monde dehors !

— Ali Sondag, animatrice du Centre Arc-en-Ciel « La Ferme »



## NOTES :

1 <https://sante-enfants-environnement.com/le-besoin-de-nature-selon-louis-espinassous-1-4/>



2 <https://www.sciensano.be/fr/sujets-sante/obesite/chiffres#surpoids-et-ob-sit-en-belgique>



**Jouons  
dehors!**

# LES OUTILS PÉDAGOGIQUES

## → "TRÉSORS DU DEHORS AUPRÈS DE NOS ARBRES, ENSEIGNONS HEUREUX!"

Ce livre est un merveilleux stimulant pour enseigner dehors, en associant bien-être et apprentissages. Au travers des témoignages d'une vingtaine d'enseignants qui sortent avec leurs classes, le collectif Tous Dehors vous invite à découvrir le dehors comme un élément essentiel du développement cognitif, psychomoteur et relationnel de l'enfant. "Trésors du dehors" est destiné initialement aux enseignants qui souhaitent sauter le pas de sortir avec leur classe. Devenu une référence, ce livre est un parfait outil pour quiconque souhaite animer des enfants ou des jeunes à l'extérieur. Cet ouvrage est téléchargeable gratuitement en PDF.

<https://tousdehors.be/?LeLivre>



## → "CARNET DE BORD POUR SOUTENIR VOTRE PRATIQUE DU DEHORS"

Témoin d'un itinéraire personnel, avec ses tâtonnements et ses réussites, ce carnet de bord vous permettra de faire le point sur la sortie vécue, de préparer la suivante et de garder au chaud vos questions et vos manques afin d'y trouver des réponses ultérieurement. Vous y trouverez des fiches de sorties : la carte d'identité de la sortie (date, lieu, groupe, etc.), les grandes lignes (déroulement, impression générale, coups de cœur...), les détails (observations particulières, matériel que vous aviez emporté ou qui vous a manqué, des questions d'élèves, etc.), des suites (retours des élèves, des parents, des collègues), vos sentiments à l'issue de la sortie (des adjectifs en pagaille pour exprimer les émotions ressenties). Cet outil est téléchargeable gratuitement en pdf.

<https://tousdehors.be/?LeCarnet>



## → "BOSQUETS"

Apprendre, sentir, ressentir. Ouvrir les Sens et éduquer, dans et par les bois. Les outils présents sur ce site vous fourniront des pistes pour sortir avec les enfants et les (re)connecter avec l'environnement forestier ! Vous trouverez donc un large panel d'activités permettant d'investir en toute saison un bois, une forêt ou un simple petit bosquet comme un véritable lieu d'apprentissage ! Le site propose un onglet « matériel éducatif » reprenant des dizaines de fiches de cours qui peuvent sans difficulté être détournées en fiches d'animation. Même s'il est destiné aux enseignants en premier lieu, le potentiel de BOSQUETS est énorme pour les animateurs, guides nature, etc. Ce projet a été développé par GoodPlanet Belgium.

<https://bosquets.be/index.php>



GOODPLANET.be

## → "ANIMER DEHORS", GUIDE À L'USAGE DES FORMATEURS BAFABAFD POUR INCITER À SORTIR DANS LA NATURE

Ce guide donne des pistes claires et précises pour faire (re) découvrir la nature à des animateurs qui n'ont pas forcément l'expérience de vivre des animations en extérieur avec les enfants et les jeunes. Jouer, courir, grimper, construire, explorer : tant de moments partagés que vivent les jeunes et moins jeunes. Vivre ces temps en extérieur permet une véritable approche de la nature, source de bien-être et d'apprentissages uniques. Pourtant, le temps d'immersion des enfants dehors diminue. Afin de revaloriser et d'encourager l'animation dehors, la dynamique « sortir » du réseau École et Nature propose cet outil simple et efficace : un guide d'accompagnement pour tous les formateurs d'animateurs, quelles que soient leurs connaissances de la nature.

[https://www.reseau-idee.be/outils-pedagogiques/fiche.php?&media\\_id=4623&index=0&no\\_reload=300c34c8\\_16](https://www.reseau-idee.be/outils-pedagogiques/fiche.php?&media_id=4623&index=0&no_reload=300c34c8_16)



# LE WEB UTILE

## “Jeunes et Nature”



Jeunes et Nature, c'est tout d'abord un groupe de passionnés par la nature dont l'objectif principal est d'encadrer les jeunes dans leur découverte de la nature et d'en faire de vrais naturalistes en herbe, sensibilisés aux problèmes environnementaux et ouverts sur le monde. C'est aussi une organisation de jeunesse reconnue par la FWB qui organise des activités régulières les week-end, des camps nature durant l'été, des activités adaptées aux écoles primaires et une formation longue à l'animation nature.

<http://www.jeunesetnature.be/>

## “Écotopie”



Le rôle d'Écotopie est de promouvoir et enrichir les philosophies et les pratiques pédagogiques d'Éducation relative à l'Environnement. Cette asbl explore les multiples dimensions d'une éducation centrée sur le rapport à l'environnement, en examinant notamment son importance et sa signification pour le développement humain et les transformations sociales. Ses moyens d'action sont la formation d'adultes, la recherche pédagogique, l'accompagnement de projets, la réalisation d'outils éducatifs et la publication d'analyses et d'études.

<https://ecotopie.be/>

## “Biodiv'ille”



Ce site est un outil de mutualisation des ressources et expériences des acteurs de l'éducation à la nature et à la biodiversité en ville des pays francophones. Il s'adresse à toute personne amenée à exercer des actions d'éducation, de sensibilisation, de mobilisation en lien avec la thématique “nature en ville” ou “biodiversité urbaine”. Vous y trouverez des outils pédagogiques, des expériences, des formations, des bonnes adresses, etc. La spécificité de ce portail est d'être participatif.

<http://www.biodiville.org/>

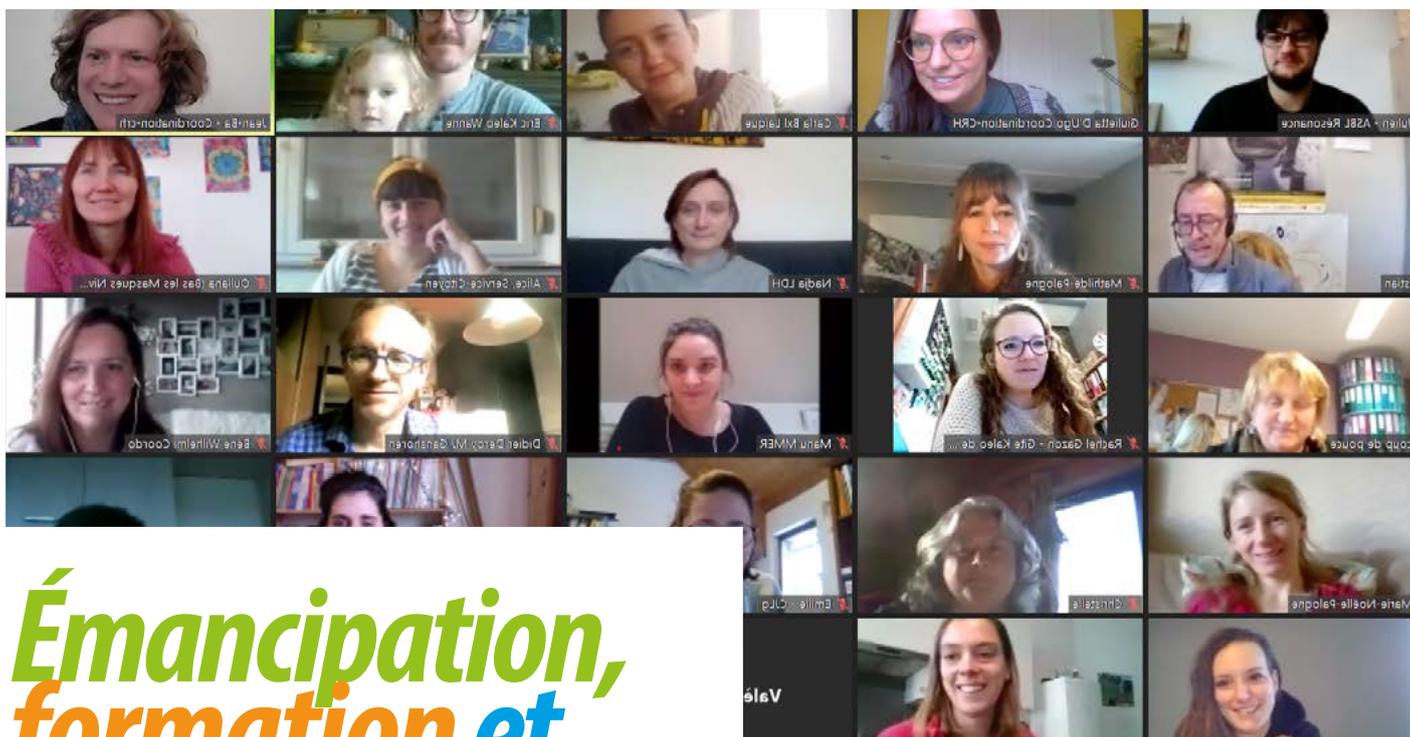
## “Eveil et Nature”



Voici le projet et le rêve d'une ancienne institutrice qui était sidérée du fossé qui se creusait entre les enfants (les adultes aussi) et la nature. Elle a donc créé ce site afin de diffuser du contenu (articles, outils, témoignages, etc.) gratuit en lien avec l'éducation à la nature. Elle propose également un accompagnement via des formations et programmes multimédias en ligne invitant à des activités et des actions concrètes sur le terrain et dans la vie de tous les jours.

<https://eveil-et-nature.com/>

# L'ÉCHO DES RÉUNIONS



## Émancipation, formation et webinaire

### LES JEUDIS DE LA COORDO

À partir du 3 décembre 2020, la Coordination-CRH propose de manière bimensuelle des rencontres professionnelles en ligne dans le but de garder le contact avec les acteurs du secteur ainsi que de renforcer le travail de jeunesse. Des intervenants externes seront invités à chaque "Jeudi de la Coordo" afin d'apporter de nouvelles connaissances et des points de vue différents. Les deux premières rencontres du 3/12 et du 17/12 ont porté sur la thématique "Ma place d'animateur dans un monde confiné. Comment adapter mes pratiques?" Les intervenants de Résonance et du Réseau Idée ont apporté des pistes de travail et des outils utiles aux animateurs pour adapter leurs animations en ligne.

### RÉUNION DE COORDINATION

Jeudi 12 novembre, les membres de la fédération se sont rassemblés (en visio) pour échanger autour de leurs expériences vécues durant ce deuxième confinement et pour partager quelques astuces financières. Ce fut également l'occasion de réfléchir à de nouveaux projets en commun ou individuellement. Affaires à suivre donc...

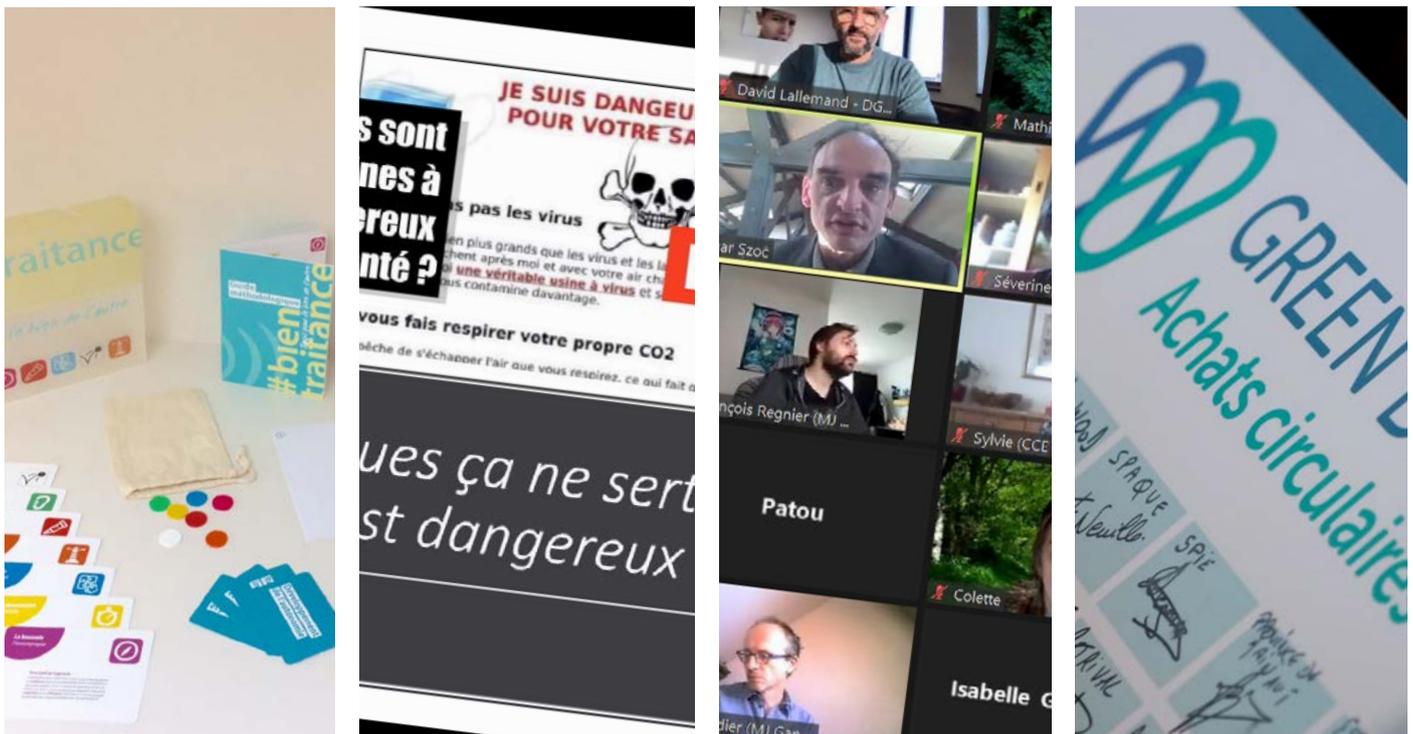
### CYCLE DE FORMATIONS ANIMATEUR - COORDONATEUR EN CRH

Ce cycle de formations a pour objectif principal de découvrir les différents aspects de la fonction d'animateur-coordonateur. La première journée de formation a eu lieu en octobre et a permis aux participants de décortiquer le décret Centres de jeunes et les spécificités du secteur. L'actualité n'ayant pas permis de maintenir les formations en présentiel la formation de novembre a été déplacée en janvier, bousculant les autres rencontres. Les dates seront fixées prochainement. Au programme des prochaines rencontres :

- Gestion pédagogique : le Plan Quadriennal comme outil de gestion,
- Gestion financière : obligations comptables des asbl,
- Gestion administrative : obligations légales des asbl
- Gestion d'équipe : comment gérer des équipes multidisciplinaires ?
- Préparer mon dossier de qualification

### FORMATIONS AU MONDE SCOLAIRE

Comme membre de la plateforme Jeunesse-Enseignement, nous avons donné deux formations sur le secteur de la jeunesse aux DCO (délégués aux



contrats d'objectifs) et aux DZ (directeurs de zone). Ces personnes ont un rôle clé dans l'implémentation des plans de pilotage dans les écoles. Le but de ces rencontres est de créer davantage de synergies entre les deux secteurs. Pour la construction et l'animation des formations nous avons travaillé avec Relie-F, Arc-en-Ciel, Jeune et Citoyen, la COJ et le Forum des Jeunes ainsi que les administrations concernées.

### RELIE-F APE PÉDAGOGIQUE.

Le lundi 16 octobre, l'équipe régionale de Relie-f s'est regroupée autour de la découverte de la valisette pédagogique sur la bienveillance présentée par l'asbl Résonance. L'outil s'adresse aux animateurs, formateurs et coordinateurs qui souhaitent réfléchir sur leurs pratiques pédagogiques pour le bien-être des enfants et des jeunes. Cette matinée de présentation a permis d'apprendre différentes manières d'interventions en fonction d'une mise en situation données.

### FACILITATEURS GREEN DEAL

En tant que signataire du programme *Green Deal* porté par la Région Wallonne, la Coordination-CRH a pris part à une rencontre destinée aux facilitateurs. Les responsables du projet souhaitent, dans le cadre d'un accompagnement personnalisé aux cantines

signataires, rédiger un cahier des charges "type" pour aider les cantines dans leur transition vers une offre alimentaire plus durable. Pour cela, ils ont organisé une consultation avec les facilitateurs afin de s'inspirer de leur expertise en accompagnement et sensibilisation sur la matière .

### LES WEBINAIRES

Le 26 octobre dernier, notre détachée pédagogique participait au webinaire initié par le Délégué général aux droits de l'enfant en collaboration avec L'Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse. Rassemblant une centaine de professionnels des secteurs concernés, il était dédié à l'information et la communication à l'égard des enfants et des jeunes en temps de crise sanitaire. L'épidémiologiste Marius Gilbert et le sociologue Andrea Rea ont introduit les débats en partageant leur expertise.

Le 9 novembre, notre assistant en communication participait à leur deuxième webinaire consacré aux théories du complot et autres fakenews en lien avec l'information et la communication aux enfants et aux jeunes. Les deux intervenants étaient l'infectiologue Leila Belkhir et Edgar Szoc, romaniste et économiste spécialisé dans l'analyse des discours complotistes.

# L'AGENDA

## AGENDA DE LA COORDO :

### LES "JEUDIS DE LA COORDO"

Ce sont des rencontres qui ont lieu en visio tous les 15 jours qui favorisent le partage entre les travailleurs de Jeunesse sur des sujets d'actualité qui touchent le secteur. Des spécialistes de la thématique traitée sont invités afin d'apporter une expertise supplémentaire.

**Le 7 janvier :** "Comment sensibiliser les jeunes aux risques des médias numériques et quelles actions mettre en place pour les protéger des utilisations abusives de leurs données personnelles ? Comment aborder cette problématique avec les jeunes ?"

→ Vous trouverez toutes les informations sur notre site et notre Page Facebook.

### FORMATIONS

#### « Sac-à-dos de l'animateur »

les 25 et 26 mars 2021 à la Ludothèque de Coala asbl à Gembloux.

#### « Alimentation durable »

les 15 et 29 mars et le 19 avril 2021 au CRH La Ferme des Castors.

#### « Eco-citoyenneté, au-delà des possibles »

les 4 et 11 mars au Centre Liégeois du Beau-Mur.

→ Informations sur : <http://www.coordination-crh.be/formations/>



## AGENDA DES MEMBRES :

*Dans ce contexte, l'accueil des enfants et des jeunes est évidemment perturbé. Ceci dit, les centres se démènent pour trouver des solutions et continuer à donner des animations à l'extérieur.*

### CRH CENTRE ARC-EN-CIEL « LA FERME »

→ « Les mercredis confinés » sont des activités extérieures (feu de camp, constructions de cabanes, etc.) organisées tous les mercredis de janvier.

<https://www.arc-en-ciel.be/>



### LE FAGOTIN

→ Vous pouvez vous évader quelques heures avec vos enfants, votre famille ou vos amis en compagnie de leurs ânes au cœur de la magnifique région Stoumontoise. Ils organisent également de nombreuses balades nature.

<http://www.fagotin.be/>



### LORYHAN

→ Le centre vous propose une offre spéciale pour un week-end en famille : se balader en forêt, respirer le bon air, admirer le Tombeau du Géant, tout cela est possible.

<http://loryhan.be/>



### LA PRAIRIE

→ « L'animation du dehors, un autre regard sur La Prairie » : reprise partielle des animations du mercredi et du samedi en fonction des décisions gouvernementales et/ou locales.

<https://www.prairie.be/>



# LE PROUST

de Fallon De Loor

## 1. Quelle est ton occupation d'extérieur préférée ?

La promenade, sans hésitation. On peut explorer la nature, voir des belles choses. Et c'est bon pour la santé.

## 2. Tu préfères la forêt, les montagnes, la mer, le désert, etc. ? Pourquoi ?

La forêt car elle offre de multiples possibilités : construire des cabanes, grimper aux arbres, jouer avec les feuilles, etc. Et c'est très agréable quand il fait chaud.

## 3. Quel est ton rêve de bonheur ?

Vivre le plus longtemps possible et en bonne santé en profitant de chaque instant avec mes proches.

## 4. Quel est ton principal trait de caractère ?

La générosité ? Ça m'irait ou pas ? Je pense que oui. J'essaie toujours que tout le monde soit bien.

## 5. Quels sont tes héros dans la vie réelle ?

Ma maman, qui n'est malheureusement plus là.

## 6. Quel don de la nature voudrais-tu avoir ?

Maîtriser le feu ! Pouvoir réchauffer les gens, cuisiner pour eux, amener de la lumière et tout ça.

## 7. Quelle est ta devise dans la vie ?

Apprendre à connaître l'autre avant de juger.

## 8. Si tu étais un animal, lequel serais-tu ? Pourquoi ?

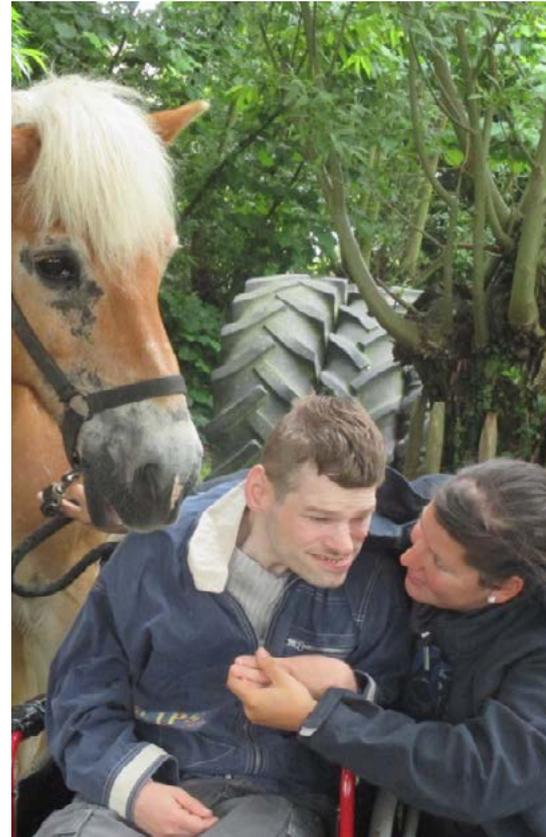
Le cheval parce qu'il peut être porteur. Il peut tirer les gens pour aller plus loin, pour voyager. Il a un côté thérapeutique. On le voit bien sur la photo. Il est posé et fort. La force tranquille.

## 9. Si tu étais une fleur, laquelle serais-tu ? Pourquoi ?

Le tournesol car il est toujours tourné vers le soleil qui est vital la santé.

## 10. Si tu étais un arbre, lequel serais-tu ? Pourquoi ?

Un saule pleureur car c'est grand, ça prend de la place. Ses branches tombent et peuvent consoler les gens quand ils pleurent.



## Fallon De Loor Animatrice à "La Prairie"



La Coordination-CRH est une organisation de jeunesse pluraliste reconnue comme Fédération de Centres de Rencontres et d'Hébergement par la Fédération Wallonie-Bruxelles conformément au décret du 26 mars 2009. Elle se présente sous forme d'un lieu de sensibilisation des jeunes aux enjeux de société en lien avec le tourisme social, solidaire, responsable et durable ainsi que la mobilité.

Elle rassemble des Centres de Rencontres et d'Hébergement, des Fermes d'animation et des centres de Tourisme social œuvrant dans le cadre du Tourisme social et citoyen des jeunes, des groupes et des familles. Elle contribue à favoriser leurs échanges de pratiques professionnelles et à renforcer leur mise en réseau. Elle développe des services fédératifs qui sont déclinés à travers les missions suivantes :

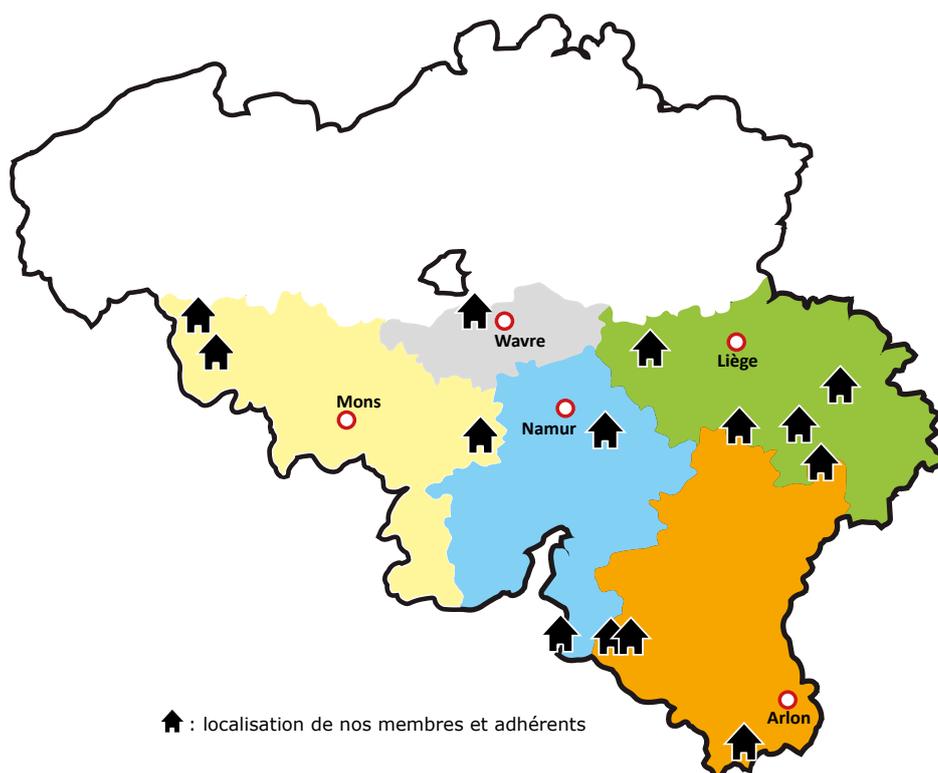
- « soutenir, coordonner, fédérer et représenter des initiatives contribuant à favoriser le tourisme des jeunes et le soutien d'initiatives d'hébergement pour jeunes au sein de la Fédération Wallonie-Bruxelles en valorisant ses actions tant sur le plan communautaire, régional et national qu'international » ;
- « offrir à toute personne et en particulier aux jeunes, aux groupes et aux familles économiquement et culturellement défavorisés, les meilleures conditions d'accès réel aux activités de tourisme pour jeunes » ;
- « Promouvoir le développement local d'activités culturelles, touristiques et récréatives en zones rurales ».

**Coordination de  
Centres de Rencontres  
et d'Hébergement  
favorisant le tourisme  
citoyen des jeunes.**

### **Coordination-CRH ASBL**

Avenue Gevaert, 22, b<sup>te</sup> 2  
1332 Genvval  
Tél: 02/354.26.24  
coordination@coordination-crh.be  
www.coordination-crh.be

*Nos bureaux sont ouverts  
du lundi au vendredi de 9h à 18h.*



🏠 : localisation de nos membres et adhérents

