

Les bienfaits d’enseigner et d’apprendre en plein air



Pour citer cet article

CAPRES (2021). *Les bienfaits d’enseigner et d’apprendre en plein air*. <https://oresquebec.ca/pratiques-inspirantes/les-bienfaits-denseigner-et-dapprendre-en-plein-air-pratique-inspirante/>

Santé mentale Enseignement et pédagogie

Consulter le dossier



Santé mentale des étudiants collégiaux et universitaires

Partager l'article



Initialement l’apanage des écoles primaires et secondaires, les classes extérieures et la pédagogie en plein air font leur entrée en enseignement supérieur, favorisées par le contexte des mesures sanitaires imposées par la pandémie en cours depuis 2020. Elles offrent une « expérience originale et unique dans des environnements d’apprentissage rarement exploités dans l’enseignement supérieur » (Ayotte-Beaudet, Beaudry, Bisailon et Dubé, 2020, p. 4).

En 2020, l’Université de Sherbrooke a implanté sur son campus onze classes extérieures de quatre types :

- La classe aménagée à ciel ouvert dans une agora située sur le campus principal de l’Université de Sherbrooke, comportant des bancs faits de roches sur différents paliers;
- La classe non aménagée à ciel ouvert dans un espace défini comme un espace gazonné sans aménagement particulier;
- La classe sous préau qui permet d’être à l’abri de légères précipitations;
- La classe sous chapiteau qui offre une protection contre les précipitations, le vent et le soleil (p. 9).

Dans la foulée, l’Université de Sherbrooke a publié un [guide documentant la démarche logistique d’implantation de classes extérieures](#) et un [guide pour soutenir la réflexion pédagogique des enseignant-e-s qui souhaitent utiliser ces infrastructures dans un contexte de pédagogie universitaire](#).



Image : Université de Sherbrooke

Les avantages de la nature sur la santé mentale

À l’Université Bond, en Australie, « les espaces d’apprentissage en plein air améliorent de manière mesurable l’aspect personnel et social de l’apprentissage ainsi que les résultats scolaires. Les activités et les cours en plein air favorisent le développement des compétences académiques, la pensée créative et critique, le travail d’équipe, la collaboration et la communication interpersonnelle. » (Steele, 2019) [Traduction libre]

Les classes extérieures et la pédagogie en plein air permettent à la population étudiante d’être plus active et, comme le soulignent Giamellaro (2017) et Day, Motz et Goldstone (2015) (cités dans Ayotte-Beaudet et al., 2020), elles ont un effet positif sur la compréhension et sur la rétention des apprentissages.

Certains bénéfices de la pédagogie en plein air seraient aussi associés à la santé physique et mentale (Kuo, Barnes et Jordan, 2019, cités dans Ayotte-Beaudet et al., 2020).

Pour les étudiant-e-s qui doivent composer avec de nombreux facteurs de stress quotidiens liés à la vie étudiante et qui doivent maintenir une attention soutenue dans leurs lectures, travaux et autres activités éducatives, augmenter le temps passé en nature s’avère particulièrement bénéfique (Majors, 2019).

« Des études cliniques démontrent que les étudiants qui passent régulièrement du temps dans la nature ont réduit leur niveau de stress et d’anxiété et ont amélioré leur humeur et leurs perspectives. »

Nature Rx, Cornell University, 2017 [Traduction libre]

« Une nouvelle recherche menée par une équipe interdisciplinaire de l’Université Cornell a révélé qu’à peine 10 minutes dans un cadre naturel peuvent aider les étudiants à se sentir plus heureux et à réduire les effets du stress physique et mental. »

Greaver Cordova, 2020 [Traduction libre]

Pour la santé mentale et le bien-être psychologique, les avantages de passer du temps dans la nature sont multiples : réduction des symptômes de dépression et d’anxiété, augmentation du rétablissement psychologique (récupération de la fatigue mentale), amélioration de l’estime de soi ainsi que du bonheur et de la vitalité (force et énergie) (Bragg et Leck, 2017, cités dans Robinson, 2018, p. 3). [Traduction libre]

En plus d’améliorer l’humeur et la résilience, passer du temps en nature réduit les sentiments et les réactions physiologiques au stress (Bragg, Wood, Barton et Pretty, 2015).

« Pour autant que les gens se sentent en sécurité, le temps dans la nature peut faire baisser la pression artérielle et les niveaux d’hormones du stress, réduire l’excitation du système nerveux, renforcer le fonctionnement du système immunitaire [...] Le fait d’être dans la nature réduirait le sentiment d’isolement et favoriserait le calme. »

Robbins, 2018 [Traduction libre]

Réussir l’enseignement en plein air

Dans son [Guide pour soutenir la réflexion pédagogique des enseignant-e-s](#), l’Université de Sherbrooke a identifié six conditions gagnantes pour réussir l’enseignement en plein air (Ayotte-Beaudet et al., 2020) :

1. S’accorder une période d’adaptation

L’intégration de la pédagogie en plein air peut susciter la curiosité chez les enseignant-e-s tout en entretenant certaines craintes ou idées reçues. Elle demande de respecter son niveau de confort, d’y aller à son rythme et de se donner de petits défis réalistes et objectifs. Les enseignant-e-s peuvent y voir l’opportunité d’apprendre et de diversifier leurs modalités pédagogiques (p. 5).

2. Planifier

La planification et l’alignement pédagogiques demeurent la pierre d’assise de la démarche d’enseignement, que l’on soit à l’intérieur ou à l’extérieur, en présence ou à distance (p. 14).

« Une fois les cibles de formation clairement identifiées, on peut ensuite déterminer les grands thèmes ainsi que le nombre de séances associées à chacun de ces thèmes. Lorsque ces décisions sont prises, il est beaucoup plus facile de déterminer les séances lors desquelles il est pertinent de recourir à une classe extérieure. »

Ayotte-Beaudet et al., 2020, p. 10

3. Faire du repérage

Le repérage, c’est-à-dire la visite physique de la classe extérieure et des lieux qui l’environnent, est essentiel dans la planification de chaque séance à l’extérieur (p. 11).

Le repérage permet de vérifier :

- la capacité du nombre de personnes étudiantes;
- le support visuel;
- la présence d’un wifi, de prises de courant et d’un micro.

Le repérage permet également de se visualiser concrètement dans les lieux en situation d’enseignement, d’inspirer des activités et de mieux anticiper leur déroulement.



Image : Université de Sherbrooke

4. Préparer le groupe

« La majorité des étudiant-e-s n’ont pas l’habitude de participer à des activités de formation à l’extérieur. Il est donc important de préparer son groupe » (Ayotte-Beaudet et al., 2020, p. 14). Cette préparation peut être déterminante pour susciter l’intérêt et l’engagement des étudiant-e-s.

Les étudiant-e-s devraient connaître l’objectif du recours à une classe extérieure ainsi que les activités de préparation essentielles avant le cours et ce qui est attendu d’eux une fois sur les lieux. Dans le cas d’une séance à l’extérieur ponctuelle, les étudiant-e-s devraient aussi savoir comment cette activité est complémentaire aux activités antérieures et à celles qui la suivent (p. 14).

5. Tenir compte des besoins des étudiant-e-s en situation de handicap

Les classes extérieures peuvent poser des défis pour certain-e-s étudiant-e-s en situation de handicap visible et non visible. Il est recommandé d’encourager rapidement ces étudiant-e-s à dialoguer avec l’enseignant-e pour s’assurer que les aménagements répondent à leurs besoins et à leurs particularités (p. 15).

6. Prévoir une alternative

Si les conditions météorologiques sont défavorables à la tenue d’une séance à l’extérieur, il faut avoir un scénario alternatif (p. 15).

Aussi, le groupe doit connaître la procédure en vigueur en cas de changement et cette procédure doit être communiquée à l’avance. L’enseignant-e pourrait décider de confirmer ou d’annuler la séance 24 h avant sa tenue. S’il y a annulation, les étudiant-e-s doivent connaître la solution de remplacement (en présentiel à l’intérieur, à distance en mode synchrone ou asynchrone) (p. 15).