

## Impacts et définition de l'apprentissage en plein air

La recherche disponible sur l'apprentissage en plein air<sup>1</sup> ainsi que la recherche sur le cerveau<sup>2</sup> démontrent clairement qu'il est efficace, apporte de nombreux bienfaits sur la santé et favorise l'acquisition de connaissances à plusieurs niveaux et de manière cumulative :

- ✓ **Réussite scolaire** : meilleure mémorisation et capacité à résoudre des tâches complexes et interconnectées, amélioration des compétences linguistiques (lecture, écriture, échanges avec des adultes, vocabulaire), intérêt accru pour les matières STIM (science, technologie, ingénierie et mathématiques).
- ✓ **Compétences sociales** : renforcement des comportements pro-sociaux, meilleure capacité à travailler en équipe et à résoudre des conflits, confiance accrue entre enseignant·es et élèves ; la création d'une communauté d'apprentissage qui fonctionne est une condition essentielle à un apprentissage réussi.
- ✓ **Compétences personnelles** : davantage de motivation intrinsèque et de volonté d'apprendre, capacité de concentration accrue, moins de problèmes de participation et de discipline ; sentiment d'efficacité personnelle renforcé grâce à un apprentissage basé sur la découverte, l'expérience et l'action ; une plus grande résilience et estime de soi, une meilleure autorégulation.
- ✓ **Santé physique et mentale** : amélioration du bien-être : les enseignant·es et les élèves bougent beaucoup plus, ce qui facilite l'apprentissage et permet de mieux retenir les contenus ; meilleur développement de la motricité globale et fine ; exposition renforcée à la lumière du jour et à l'air frais ; réduction significative des problèmes émotionnels et comportementaux, ainsi que de l'hyperactivité, en particulier chez les garçons.
- ✓ **Apprentissage au contact du réel** : apprentissage en situation réelle – enrichissant, utile et centré sur l'élève ; espaces d'apprentissage variés qui répondent aux différents besoins d'apprentissage des élèves qui s'adaptent ainsi mieux aux classes actuelles de plus en plus diversifiées.
- ✓ **Compétences clé pour le 21<sup>e</sup> siècle** : amélioration de la communication, de la coopération, de la créativité, de l'esprit critique, meilleure capacité à relever les défis et à gérer les imprévus, plus grande volonté de passer à l'action.
- ✓ **Renforcement de nos liens avec la nature** : plus grande connexion et meilleure connaissance de la nature et des écosystèmes ; des débats constructifs autour de la destruction de la nature nous permet de développer une plus grande conscience environnementale et d'adopter des modes de vie plus durables.

En résumé, apprendre dans et par la nature de manière variée pose les jalons d'un apprentissage réussi. Si l'on compare les bénéfices de l'apprentissage en plein air énumérés ci-dessus avec la liste des facteurs de réussite de l'apprentissage de Hattie<sup>3</sup>, on trouve de nombreuses similitudes. Apprendre dehors est aussi particulièrement bénéfique pour les enfants pour qui le travail dans une salle de classe est un défi.

L'apprentissage en plein air n'est pas un remède miracle à tous les problèmes de l'école, mais fait partie d'un paquet de mesures qui ont fait leurs preuves et soutiennent les enseignant·es et les équipes scolaires dans leur travail au quotidien. Il ne s'agit pas d'ajouter de nouvelles tâches au programme scolaire, mais plutôt de permettre à l'école de d'améliorer la qualité de son activité principale : enseigner et apprendre. Par enseignement en plein air, nous entendons :

- « des activités d'enseignement et d'apprentissage conformes aux objectifs du plan d'études, qui se déroulent à l'extérieur et durant les heures de cours,
- un apprentissage adapté au contexte extérieur et basé sur les expériences vécues et la résolution de problèmes,
- un apprentissage centré sur l'élève et guidé par l'enseignant·e – intégration de l'activité physique non pas comme un but en soi, mais comme un moyen d'atteindre certains objectifs pédagogiques et didactiques,
- une régularité dans l'enseignement en plein air, de l'ordre d'idée d'une à deux fois par semaine. »<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Jucker, Rolf & von Au, Jakob (eds.) (2022). *High-Quality Outdoor Learning. Evidence-based Education Outside the Classroom for Children, Teachers and Society*. Cham : SpringerNature. Open Access e-book: <https://doi.org/10.1007/978-3-031-04108-2>; von Au, Jakob & Jucker, Rolf (Hrsg.) (2022). *Draussenlernen. Neue Forschungsergebnisse und Praxiseinblicke für eine Bildung für nachhaltige Entwicklung*. Bern, hep verlag <https://www.hep-verlag.ch/draussenlernen>; Muster-Brüschweiler, Sabine, Diane Galbaud & Anne Lamy (2024). *Les bienfaits de l'école à ciel ouvert. Une synthèse unique des recherches sur les pratiques pédagogiques en plein air*. Neuchâtel : La Salamandre. <https://www.silviva.ch/fr/produit/les-bienfaits-de-lecole-a-ciel-ouvert/>; Mann, J., Gray, T., Truong, S., Brymer, E., Passy, R., Ho, Sahlberg, P., Ward, K., Bentsen, P., Curry, Ch. & Cowper, R. (2022). Getting Out of the Classroom and Into Nature : A Systematic Review of Nature-Specific Outdoor Learning on School Children's Learning and Development. *Frontiers in Public Health*, 10(May). <http://doi.org/10.3389/fpubh.2022.877058>; Becker, C., Lauterbach, G., Spengler, S., Dettweiler, U., & Mess, F. (2017). Effects of regular classes in outdoor education settings : A systematic review on students' learning, social and health dimensions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(5), 1–20. <http://doi.org/10.3390/ijerph14050485>.

<sup>2</sup> Chris Frith (2007). *Making up the Mind. How the Brain Creates our Mental World*. Oxford : OUP; Jeff Hawkins (2021). *A Thousand Brains : A New Theory of Intelligence*. New York: Basic Books.

<sup>3</sup> Tous les facteurs d'influence et les recherches associées, régulièrement mis à jour: Visible Learning MetaX (2026) : <https://www.visiblelearningmetax.com/> (accédé 01.04.2026)

<sup>4</sup> Bentsen, P., Mygind, L., Nielsen, G., Mygind, E., & Elsborg, P. (2021). Education outside the classroom as upstream school health promotion : "adding-in" physical activity into children's everyday life and settings. *Scandinavian Journal of Public Health*, (March 2020), 1-9. <http://doi.org/10.1177/1403494821993715>, p. 3. [Traduction RJ]