

*Lancez-vous
dès aujourd'hui!*

Boîte à outils pour les clubs nature pour les familles



PRÉSENTÉ PAR :





INTRODUCTION

PHOTO: JON BEARD

Dans son livre *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*, Richard Louv se pose la question suivante :

« Qu'est-ce qui arriverait si les parents, les grands-parents et les enfants à l'échelle du pays se rassemblaient pour créer des clubs nature pour les familles? Et si cette nouvelle forme de réseau social/nature gagnait en popularité à la vitesse des clubs de lecture et de surveillance de quartier il y a quelques décennies? Nous serions au bord d'une véritable révolution culturelle. »

Les familles découvrent qu'on peut avoir du plaisir à l'extérieur sans que ce soit nécessaire d'attendre une occasion ou une activité spéciale. Au contraire, elles prennent les devants et créent leur propre club nature pour les familles. Ces clubs peuvent porter des noms différents et prendre diverses formes, mais ils offrent tous des activités familiales amusantes, accessibles et à faible coût (voire gratuites) à l'extérieur.

Pourquoi inciter les familles à jouer dehors? C'est simple : la nature est bonne pour la santé. Les preuves montrent qu'il est important, sain et amusant pour les enfants d'avoir des occasions fréquentes et variées de jouer à l'extérieur – et surtout avec de la végétation – dans le cadre de leur vie quotidienne. Lorsqu'ils ont accès à ces occasions, ils sont plus heureux, plus en santé et plus intelligents. Ils arrivent plus facilement à se maîtriser et à se concentrer. Ils sont plus confiants, créatifs et coopératifs. Ils règlent plus facilement leurs problèmes, sont plus optimistes et ont une meilleure forme physique. Les liens familiaux sont plus solides et le sentiment d'appartenance communautaire est nourri. En somme, la nature est bonne pour les enfants et leurs amis et famille aussi!

Les clubs nature pour les familles sont un bon point de départ pour participer à des activités en nature et en récolter les bienfaits. La nature nous entoure. Elle abonde dans les milieux ruraux et sauvages, mais elle est aussi présente dans les endroits où on s'y attend le moins – dans nos arrière-cours, nos quartiers urbains, nos terrasses-jardins, nos parcs suburbains et nos sentiers pédestres.

Il y a bon nombre de façons d'établir des liens avec la nature – et de créer un style de vie où les expériences fréquentes avec la nature font partie intégrante de la vie des enfants. La Fédération canadienne de la faune (FCF), en collaboration avec le Children & Nature Network (C&NN), s'est appuyée sur la meilleure recherche, le bon sens et l'expérience des parents pour créer *Lancez-vous dès aujourd'hui! Boîte à outils pour les clubs nature pour les familles*. Nous espérons que le présent guide saura vous inspirer à faire sortir votre famille et vos amis pour vivre de nombreuses aventures amusantes et saines.



PHOTO: JON BEARD

OBJECTIF DE LA BOÎTE À OUTILS

Lancez-vous dès aujourd'hui! Boîte à outils pour les clubs nature pour les familles vise à servir de source d'inspiration, d'information, de conseils et de ressources pour les personnes qui sont ou seraient intéressées à lancer un club nature pour les familles. En créant la boîte à outils, nous nous sommes appuyés sur ce que d'autres familles ont fait et appris. Nous vous encourageons également à trouver et à utiliser vos propres idées.

QU'EST-CE QU'UN CLUB NATURE POUR LES FAMILLES?

Un club nature pour les familles est un groupe de personnes qui s'intéresse à mettre les enfants en relation avec la nature. Chaque club nature pour les familles est unique. Certains clubs se rencontrent de façon hebdomadaire au même parc urbain pour jouer, nouer des amitiés et chanter avec les enfants d'âge préscolaire et leurs parents. Certains font participer des familles qui font l'enseignement à domicile à de longues marches qui se concentrent sur l'étude de la nature. Certains prennent la forme de randonnées familiales turbulentes qui unissent le jeu axé sur



PHOTO: SUSAN SHAFER, NNSIDE

les enfants et l'observation de la nature. Quelle que soit la forme, ils partagent tous ces objectifs de base : faire des sorties en nature de façon régulière, rassembler des enfants, des amis et des membres de la collectivité pour partager des aventures en plein air et profiter du temps passé ensemble à l'extérieur.

QUELQUES AVANTAGES CLÉS

- Les clubs nature pour les enfants peuvent être établis dans tous les quartiers – dans les grandes villes, les banlieues ou les milieux ruraux – et dans tous les contextes économiques.
- Toutes les familles peuvent créer ou se joindre à un club nature pour les familles, qu'il s'agisse de familles monoparentales, de familles élargies ou d'amis qui se sentent comme de la famille.
- Les clubs nature pour les familles peuvent éliminer les obstacles comme la peur des étrangers, puisque plus on est nombreux, plus on se sent en sécurité.
- Les clubs nature pour les familles comprennent une composante motivation. Vous serez plus porté à vous rendre à un parc le samedi matin avec votre famille si une autre famille vous y attend.
- Les clubs nature pour les familles comportent un élément d'échange de connaissances. Bon nombre de parents veulent transmettre l'amour de la nature à leurs enfants, mais se sentent qu'ils n'en savent pas assez sur la nature pour le faire.
- Et, mieux encore, il ne faut pas attendre une source de financement. Les familles peuvent se lancer dès aujourd'hui!



PHOTO: JON BEARD

COMMENT SE LANCER

« Vous n’avez pas besoin d’attendre une ordonnance de ‘jeux en plein air’ de votre médecin. Vous pouvez vous lancer dès aujourd’hui avec votre famille et vos amis en ouvrant la porte et en vous rendant dehors pour explorer la richesse des aventures naturelles dans votre arrière-cour, votre quartier et votre collectivité. »

— Cheryl Charles, présidente et directrice générale honoraire, Children & Nature Network

Si vous lisez le présent document, c’est que vous pensez sûrement sérieusement lancer votre propre club nature pour les familles. Voulez-vous essayer? Selon nos experts, vous pouvez être un excellent leader si vous êtes organisé, enthousiaste et engagé à prendre part à des activités en nature avec des familles. Et ne vous en faites pas si vous n’êtes pas un naturaliste expert : bon nombre de leaders disent que leur manque de connaissances fait en sorte que les autres parents se sentent plus à l’aise de participer aux excursions extérieures qu’ils organisent. Et vous n’êtes pas tenu de vous lancer seul. Associez-vous à un autre membre de votre famille ou à un ami. Pensez recruter les grands-parents – ils sont souvent une source intarissable de connaissances au sujet de la nature et ils ont du temps et des ressources que les parents n’ont pas toujours.

Une fois que vous êtes prêt, commencez avec la nature à proximité – les espaces et les lieux qui sont dans votre quartier ou dans votre collectivité élargie. Vous serez étonné de découvrir à quel point les parcs locaux peuvent s’avérer intéressants; que vous exploriez un centre urbain, une banlieue ou une région rurale. Planifiez une variété d’activités extérieures amusantes et demandez aux autres de vous rejoindre. Vous voudrez peut-être simplement amener le groupe à

faire une tournée des réserves connues d’une ou deux heures (vous pourriez être surpris de constater le nombre de familles qui ne les ont jamais visitées). N’ayez pas peur de faire plusieurs sorties au même endroit : votre groupe gagnera de la confiance et des connaissances en visitant le même site sur plusieurs jours ou plusieurs saisons. Finalement, n’oubliez pas de vous déplacer lentement et de permettre aux jeunes de se déplacer librement et de faire leurs propres découvertes. Vous réaliserez rapidement que leur apprentissage et leur appréciation se développent de façons inattendues.

Si vous vous sentez plus ambitieux, considérez des randonnées plus longues, des sorties de photographie de la nature, des expéditions de pêche, des activités de cuisine au grand air, des voyages de camping et des projets de restauration. Apprenez à



PHOTO: JON BEARD

suivre la trace des animaux, explorez les bancs de fossiles locaux, faites l’observation des oiseaux ou créez un jardin communautaire. Consultez la présente boîte à outils pour obtenir de plus amples renseignements.

1

Calendrier et horaire des sorties



Une fois que vous vous sentez inspiré, établissez un calendrier qui fonctionne (et qui est excitant!) pour vous et votre famille. Voulez-vous organiser une seule activité ou des activités régulières aux semaines, aux mois ou aux saisons? Planifiez chaque activité et soyez conscient des autres activités locales. Si vous êtes bien organisé, vous pourrez relaxer et profiter de l'expérience. Ayez un laps de temps en tête. S'agit-il d'une randonnée d'une demi-journée ou d'une exploration de deux heures au crépuscule? Décidez de la durée et de la date de chaque activité.

Déterminez votre niveau d'engagement et votre disponibilité.

À quelle fréquence :

- Une fois par semaine, le _____
- Le premier _____ de chaque mois
- Le premier _____ de chaque saison
- Une fois par année, le _____

De quelle durée :

- _____ heure(s), de _____ à _____
- selon le site

Pensez au paysage local et aux conditions météorologiques. Renseignez-vous sur les autres activités en plein air ou axées sur la nature qui ont lieu dans votre région. Créez une liste de clubs nature locaux et d'autres ressources pour savoir s'il y a des éducateurs ou d'autres invités spéciaux qui pourraient parler à votre club durant vos sorties. Créez une liste des endroits que vous pourriez visiter. Pensez aux endroits que vous avez déjà visités et aux endroits que vous avez toujours voulu explorer. Incluez vos activités préférées à faire à chaque parc. Essayez de planifier toute une année d'aventures.

Date :

Lieu :

Activité :

Heure :

Date :	Lieu :	Activité :	Heure :

2

Aide-mémoire sur l'endroit à visiter



- Durée du trajet au site _____
- Point de rencontre convenable _____
- Stationnement suffisant pour un gros groupe : Oui / Non
- Randonnée en boucle appropriée pour les familles : Oui / Non
- Autres activités _____
- Caractéristiques saisonnières _____
- Occasions d'apprentissage _____
- Frais : Oui / Non _____
- Plan d'eau : lac, ruisseau, étang ou flaques d'eau
- Permission requise pour les groupes de plus de 10 personnes : Oui / Non
- Installations qui vendent de la nourriture et de l'eau et endroits pour se reposer : Oui / No _____

Plan B en cas de mauvais temps :

- Lieu de rencontre de rechange _____
- Activité de rechange _____
- Vêtements appropriés pour l'activité à l'extérieur

Questions sécuritaires relatives aux jeunes enfants :

Autres choses à considérer :

3

Ouvrez des portes : Fiche d'information pour les gestionnaires de site



PHOTO: JON BEARD

Vous allez vouloir communiquer avec le ou la gestionnaire du parc ou avec l'organisme qui gère l'endroit que vous visiterez. Faites leur part de vos intentions et demandez-leur la permission de faire votre sortie à leur site. Fournissez-leur de l'information sur les avantages d'être le site d'accueil.

Vous trouverez ci-dessous un échantillon de lettre que vous pouvez modifier et utiliser pour communiquer avec la personne responsable de l'espace extérieur, comme le ou la gestionnaire du parc. Envoyez-lui une lettre par la poste ou un courriel ou téléphonez-lui et utilisez cette lettre comme référence.

Madame la Gestionnaire du parc,
Monsieur le Gestionnaire du parc,

J'aimerais me présenter et vous parler un peu de notre club nature local pour les familles.

Je suis la mère de deux enfants de sept ans. Nous avons visité votre parc en famille à plusieurs reprises et avons participé à vos excellentes randonnées guidées. Au cours de la dernière année, je me suis rendue compte que notre famille représente l'exception. Les enfants de notre collectivité ne vont plus beaucoup dehors. Inspirée par le livre *Last Child in the Woods* de Richard Louv et par les clubs nature pour les familles de la Fédération canadienne de la faune, j'ai décidé d'agir à cet effet.

En décembre, j'ai commencé à organiser un club local pour explorer les endroits naturels de notre région. Je sais que bon nombre de mes voisins et amis seront plus portés à passer du temps dehors si je les invite à se joindre à nous dans notre aventure à l'extérieur. Les clubs nature pour les familles me permettent de les joindre afin de les aider à surmonter les obstacles qui gardent les familles et les enfants à l'intérieur et coupés de la nature.

Nous avons choisi votre parc comme endroit parfait pour notre randonnée d'automne. Je sais qu'un permis pourrait être requis pour les groupes de plus de 20 participants. Veuillez m'indiquer la démarche à suivre pour obtenir les permissions nécessaires pour notre groupe.

Nom du groupe : _____

Personne-ressource : _____

Date de la visite : _____

Heure de la visite : _____

Nombre de participants : _____

J'espère que cette initiation à votre parc mènera à une plus grande connaissance des ressources naturelles, riches et diverses, qui existent dans notre arrière-cour. À cette fin, je distribuerai volontiers de l'information aux participants sur vos programmes et activités.

Veuillez agréer, Madame la Gestionnaire du parc,
Monsieur le Gestionnaire du parc, l'expression de mes sentiments distingués.

Votre nom





4 Invitations, circulaires et avis

Commencez auprès de votre réseau existant d'amis, de membres de votre famille, de voisins et de collègues de travail. Invitez un petit groupe ou invitez-les tous. Imprimez une circulaire d'une demi-page et distribuez-la aux familles que vous connaissez avec des enfants. Placez un court avis dans votre journal local. Lorsque vous êtes prêt à prendre de l'ampleur, rendez-vous aux sites Web et aux blogues pour les parents de votre région et inscrivez votre activité aux calendriers et bulletins. Vous pouvez également communiquer avec une panoplie d'autres groupes, comme le magasin local d'articles de plein air, les associations communautaires ou de propriétaires, les conseils de parents, les clubs des garçons et filles, les cercles 4-H et les groupes confessionnels. Affichez vos circulaires dans les épiceries, les bibliothèques, les centres récréatifs et les magasins d'articles de plein air. Communiquez avec des invités spéciaux comme des fonctionnaires, des membres du conseil scolaire et des leaders de programmes écologiques. Ces invités seront peut-être prêts à parler à votre groupe de ce qu'ils font pour aider à mettre en relation les enfants et la nature dans votre collectivité.

Pour passer le mot, vous voudrez créer une série d'invitations, d'annonces et d'avis pour chaque sortie. N'oubliez pas d'inclure vos coordonnées et d'envoyer aux personnes intéressées une invitation et un aide-mémoire aux fins de participation.

- Invitation
- Circulaire d'une demi-page
- Court avis dans votre journal local



5

Amusant, sécuritaire et sans souci



La sécurité avant tout! Et, en même temps, tenez compte du fait que la prise de risques appropriés chez les enfants est bonne pour leur développement. Soyez prêt. Les piqûres d'abeilles, les plantes toxiques et les allergies ne doivent pas vous arrêter. Assurez-vous d'avoir une trousse de premiers soins et d'indiquer aux participants où elle se trouve. Rappelez aux participants que le monde naturel renferme plein de surprises et qu'il est donc important d'être attentifs en explorant la nature. Utilisez le système de jumelage si c'est utile et soyez prêt à modifier les activités selon le groupe d'âge.

Il existe bon nombre de ressources sur les mesures sécuritaires durant des activités en plein air. Consultez, par exemple, le [site Web des centres pour la prévention et le contrôle des maladies](#). Relisez les conseils avant votre sortie et apportez toujours des fournitures de premiers soins de base. Lorsque vous envoyez les invitations, assurez-vous d'indiquer les fournitures spéciales qui pourraient être requises au-delà de l'eau, de l'écran solaire et des chapeaux. Si votre groupe se trouvera près d'un ruisseau, il serait peut-être sage de proposer un rechange de vêtements. Si vous vous promenez dans les bois, vous devrez peut-être encourager les participants à vérifier régulièrement s'ils ont des tiques. Ces renseignements aideront les parents à se préparer. Et les parents prêts sont des parents heureux.

6

Aide-mémoire pour les leaders le jour de l'activité



- Apportez des stylos et des crayons pour les formulaires d'inscription et autres
- Apportez le formulaire d'inscription et tout autre formulaire de participation nécessaire
- Apportez l'équipement nécessaire aux activités de la journée (guides d'excursion, filets, loupes, etc.)
- Apportez de l'eau et des collations supplémentaires « au cas où »
- Apportez la trousse de premiers soins du leader

- Demandez aux parents ou aux tuteurs de rester avec leurs enfants
- Faites équipe! Quelques personnes qui travaillent ensemble peuvent faire en sorte que l'activité se déroule sans heurt. Faites-
- Amusez-vous!



PHOTO: KATHLEEN DIAMOND

REMERCIEMENTS

Lancez-vous dès aujourd'hui! Boîte à outils pour les clubs nature pour les familles est une publication conjointe de la Fédération canadienne de la faune et du Children & Nature Network (C&NN). Ont fourni des conseils et un soutien par rapport à sa conception et à sa rédaction : Richard Louv, Cheryl Charles, Amy Pertschuk, Mike Bingley et Avery Cleary.

Le plan de la boîte à outils a été conçu par les membres du groupe de travail sur les clubs nature pour les familles du C&NN et adapté au Canada par la Fédération canadienne de la faune.

Nous remercions ces collaborateurs – et tous ceux et celles qui ont activement travaillé à créer leur propre club nature pour les familles. Nous espérons que la présente ressource contribuera considérablement à soutenir les enfants et le mouvement écologique et à le faire avancer.



children & nature
NETWORK



CANADIAN WILDLIFE
FEDERATION

350 Michael Cowpland Drive, Kanata, ON K2M 2W1
1.800.563.9453 | CanadianWildlifeFederation.ca

