

Conseil
Sport Loisir
de l'Estrie



RENOUER AVEC LA NATURE...

C'est payant pour nos enfants!



LE DÉFICIT NATURE

Qu'est-ce que c'est?

Une pathologie? Bien sûr que non! Il s'agit plutôt d'un mode de vie plus urbanisé et ancré dans la technologie qui nous éloigne de la nature.

Les bienfaits du temps passé en nature pour votre enfant

Des études récentes démontrent les nombreux bienfaits de ce qui est acquis grâce à une plus grande exposition à des milieux naturels sur le développement des enfants.



- Curiosité
- Coordination motrice
- Endurance physique et mentale
- Résolution de problèmes
- Concentration et attention

La nature est un environnement hyper stimulant et très important pour votre enfant et son bon développement.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE POUR AMÉLIORER LA SITUATION ?

La Boîte Nature

La Boite Nature est un projet mis à la disposition des camps de jour, visant à rétablir cette relation entre les jeunes et la nature à raison de quelques heures par semaine.



Boîte Nature

Ce que le camp de jour s'engage à faire

En adhérant à ce projet, votre camp s'est engagé à intégrer des périodes nature dans la programmation de son camp de jour. Ainsi, l'enfant aura la possibilité de jouer à toutes sortes de jeux dans un lieu boisé, très près du camp de jour :

- Jeux de création, comme un atelier de bricolage en nature;
- Jeux physiques, comme la cachette ou la capture du drapeau;
- Jeux de découvertes, comme une chasse au trésor organisée.

Ces périodes seront supervisées par des animateurs qui auront eu la formation et les informations nécessaires pour que tout se passe pour le mieux!

POUR NOUS AIDER À TRAVERS CE PROJET, JOUEZ LE JEU!

Un peu de saleté n'a jamais fait de mal à personne! En fournissant à votre enfant des vêtements pouvant être salis ou abîmés, il pourra explorer la nature sans contrainte!

Assurez-vous que votre enfant ait tout ce dont il a besoin pour réaliser l'activité dans son sac. (Kit-Nature)



LE KIT NATURE



Chaussures ou
bottes adaptées
(évitez les sandales)

Pantalon et chandail
à manches longues
qui peuvent être salis
et/ou abîmés!



Chasse-moustiques

Écran solaire



Chapeau / casquette

Vêtements de rechange



Bouteille d'eau



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE À LA MAISON

Il existe plusieurs façons de réintégrer cette relation avec la nature dans la vie de votre enfant et la vôtre.

L'Estrie regorge de beaux espaces verts. N'hésitez pas à amener vos enfants les découvrir.

Vous n'avez pas beaucoup de temps pour les activités en plein air ? Amenez-les simplement jouer au parc près de chez vous. Plaisir assuré!

N'hésitez pas à les laisser tenter de nouvelles expériences en plein air. Cela aura l'effet bénéfique d'amener l'enfant à mieux se responsabiliser et à être plus autonome dans ses prises de décisions.