



Équipements	Aucun
Objectif(s) pédagogique(s)	Identifier les moyens par lesquels l'environnement naturel peut contribuer au bien-être, et activer les cinq sens pour se rapprocher à l'environnement naturel.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappelez aux élèves l'importance de maintenir un éloignement physique sécuritaire les uns des autres.

## Stratégie d'enseignement inversé (facultative)

Dans une classe inversée, l'élève étudie, de manière autonome, la partie notionnelle du cours en amont de sa phase dirigée, consacrée pour l'essentiel à des exercices d'application menés par l'enseignant. Les élèves sont invités à maîtriser la découverte, la compréhension, et la rétention des contenus, puis le temps en classe est consacré à la mise en application, l'analyse, la synthèse, ou l'évaluation des contenus.

Avant de passer à la mise en pratique de l'activité durant le temps en classe, créez une vidéo à passer pour les élèves ou un document écrit à leur distribuer pour faire le point sur le Shinrin-yoku. Expliquez que de nombreuses études ont démontré que le fait de passer du temps dans la nature réduit le stress, améliore l'équilibre, et contribue au bien-être général. Le concept de bain de forêt existe depuis l'antiquité, et nous est parvenu par la voie de l'Asie. Il s'agit essentiellement de passer du temps dans la nature, avec l'intention s'apaiser l'esprit, le corps, et l'âme. Invitez les élèves à s'exercer à mobiliser activement les sens dans le but de se concentrer sur l'environnement autour d'eux.



## Description de l'activité

Présentez le concept de Shinrin-yoku aux élèves et expliquez-leur que cette pratique remonte à longtemps dans l'Asie. Expliquez que les études ont montré que le temps passé dans la nature est salubre pour réduire le stress, réaliser un bon équilibre, et améliorer le bien-être général. Si vous utilisez la stratégie d'enseignement inversé, rappelez aux élèves de mettre en application les théories et les connaissances qu'ils auront apprises et les compétences qu'ils auront pratiquées en amont de l'activité.

Amenez les élèves dans une région boisée locale, un espace vert, ou un autre environnement naturel. Il n'y a pas de forêts à proximité de votre école? L'exercice de bain de forêt peut être modifié et adapté pour faire dans un parc urbain ou même dans un coin de la cour d'école. Assurez-vous que l'espace est sécuritaire et que les élèves peuvent le parcourir sans s'écarter. Invitez les élèves à s'exercer à mobiliser les cinq sens pour se concentrer sur l'environnement qui les entoure. Prenez le temps pour inviter les élèves à activer individuellement chacun des cinq sens (par exemple, qu'est-ce qu'ils entendent? sentent? Comment sont les textures des différents objets?).

Invitez les élèves à parcourir l'espace en prenant conscience du monde naturel qui les entoure. Définissez et énoncez les étapes suivantes pour mieux les orienter :

- **1ère étape :** Taire la technologie – Réglez les téléphones sur mode silencieux, et ne les vérifiez pas. Cela vous permettra de vivre pleinement l'expérience.
- **2ème étape :** Silence – Faites un effort conscient de ne pas parler avec les autres participants. C'est un exercice individuel.
- **3ème étape :** Promenade – en respectant les consignes de sécurité et de proximité.
- **4ème étape :** Ressentir – Prenez le temps d'activer les cinq sens dans l'exploration de l'environnement. Arrêtez pour regarder telle ou telle chose ou pour sentir l'odeur d'une fleur ou d'une feuille.
- **5ème étape :** S'asseoir – Trouvez un lieu sécuritaire et confortable pour vous asseoir ou vous étendre sur le dos, et continuez à faire appel à vos sens. Fermez les yeux, si vous voulez, et respirez profondément.

Indiquez aux élèves un point de rassemblement central auquel ils doivent retourner au terme de l'exercice de bain de forêt.

## Compétences d'éducation physique



### BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faciliter une variété d'activités physiques dans différents environnements.



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante du processus d'apprentissage dans un contexte d'éducation physique. Pensez à poser aux élèves les questions de réflexion suivantes, et discutez des réponses avec eux.

- Dans quelles façons est-ce que tu t'es rapproché(e) à l'environnement naturel?
- Qu'est-ce que tu as remarqué à propos de ton corps, ton esprit, et ton âme, au terme de cette activité?



## Considérations sur l'inclusion

Il est possible de modifier une variété de dimensions de l'activité afin de favoriser la participation de tous et de toutes. À l'étape de planification, réfléchissez aux mesures que vous pourriez prendre pour favoriser l'inclusion, et les adaptations qui pourraient être apportées aux activités pour assurer la pleine participation de tous les élèves. Le cadre STEP propose des modifications aux dimensions suivantes de l'activité : site, tâche, équipements, et participants.

S	Surface	T	Tâche	E	Équipement	P	Participants
	Compléter l'activité dans un espace qui est familier et confortable aux élèves.		Les élèves complètent l'activité sans se déplacer: chacun reste dans l'endroit qui lui est attribué.		Les élèves se prévalent des équipements nécessaires pour compléter l'activité avec succès.		Les élèves font l'activité en binômes, mais avec un minimum de conversation entre les partenaires.



### Observation des objectifs pédagogiques

Tenez compte des points suivants lors d'observer l'apprentissage des élèves :

- Est-ce que l'élève démontre une appréciation pour l'exercice de rapprochement avec l'environnement naturel?
- Est-ce que l'élève sait passer les différentes étapes et compléter l'activité avec succès?
- Est-ce que l'élève démontre une capacité d'activer ses sens pour se rapprocher à l'environnement naturel?

### Lien avec l'apprentissage d'EPS à la maison

Les élèves peuvent être invités à faire chez eux l'activité suivante d'apprentissage d'EPS à la maison; cette même activité pourrait être modifiée pour une application en salle de classe, à titre de complément des activités pédagogiques prévues.

Une marche santé, racontée