

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

[Translate ▼](#)



Pour repartager cette infolettre à vos collaborateurs :





Le plein air pour briser l'isolement

Le [Résilient](#), organisme communautaire dédié aux proches aidants en santé mentale, mise sur le plein air pour renforcer les liens et réduire l'isolement. Depuis près de quinze ans, l'organisme propose le *Café qui marche*. Cette activité simple et conviviale invite les membres à marcher vers un café du centre-ville pour y savourer une boisson sur place avant de revenir au point de départ. Selon LadyAnn Labbé, intervenante au Résilient, les bienfaits sont tangibles: « L'ambiance est chaleureuse. Même si on discute parfois de la pluie et du beau temps, ces conversations se transforment souvent en intervention de groupe. L'entraide est au rendez-vous. »

Chaque année en février, Le Résilient organise aussi une sortie de pêche sur glace, une activité très appréciée. Cette année, une dizaine de membres y ont participé. La journée se déroule sous le signe de la collaboration, du covoiturage à l'installation des lignes. L'organisme peut compter sur le prêt généreux d'une cabane à pêche par Le Pilier. Profiter du soleil, partager un repas, rire et discuter : cette sortie représente pour plusieurs une occasion unique de s'ouvrir à l'extérieur. Comme le souligne LadyAnn : « *Certaines personnes ne font jamais d'activité dehors. Mais quand arrive la pêche, elles sortent de chez elles, prennent l'air avec nous. C'est une véritable brisure dans l'isolement social.* »

Devant le succès de ces initiatives, l'organisme envisage d'amener ses membres à la Forêt récréative pour une immersion plus profonde en nature et rêve aussi d'organiser une activité de camping, propice à de belles discussions autour du feu. C'est aussi ça le plein air!



FORMATION GRATUITE - GESTION DE RISQUES

16 et 23 avril 2026



Formation gratuite – gestion de risques

Personnel enseignant

Le projet eX3 t'invite à participer à une formation en gestion de risques en plein air offerte par la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ).

🌲 Animée par Joanie Beaumont, responsable plein air à la FÉÉPEQ, cette

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

plein air avec tes élèves.

 **En ligne | 16 et 23 avril**

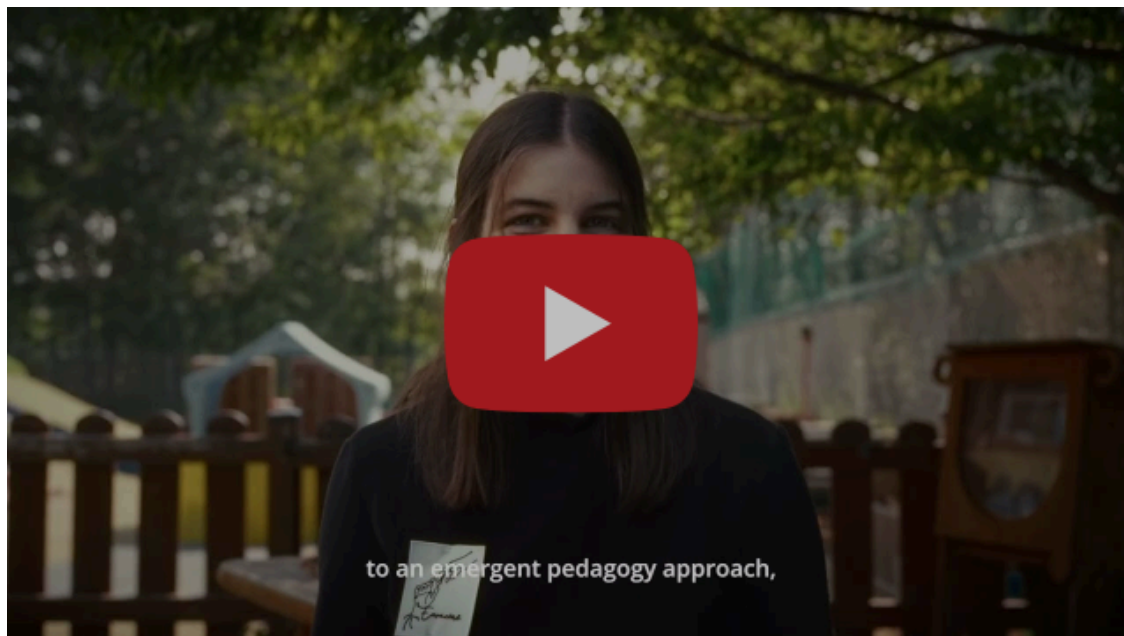
 **18 h 30 à 20 h**

[S'inscrire](#)



Capsules sur le matériel libre et polyvalent

Découvrez les 5 capsules sur le matériel libre et polyvalent de l'Association québécoise des centres de la petite enfance (AQCPPE).

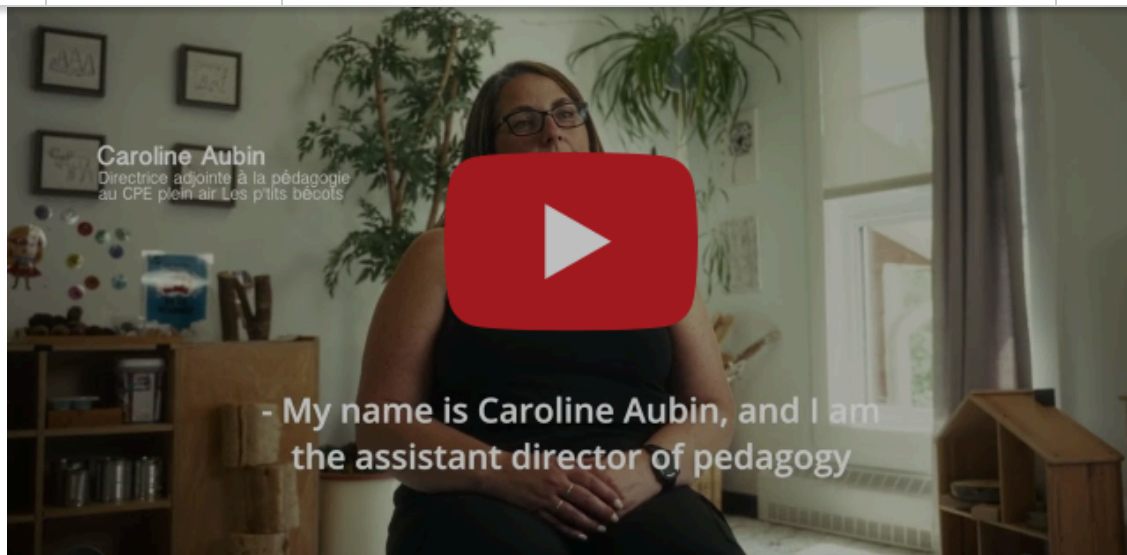


 [Capsule 1 – À la découverte du matériel libre et polyvalent](#)

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

[Translate ▼](#)



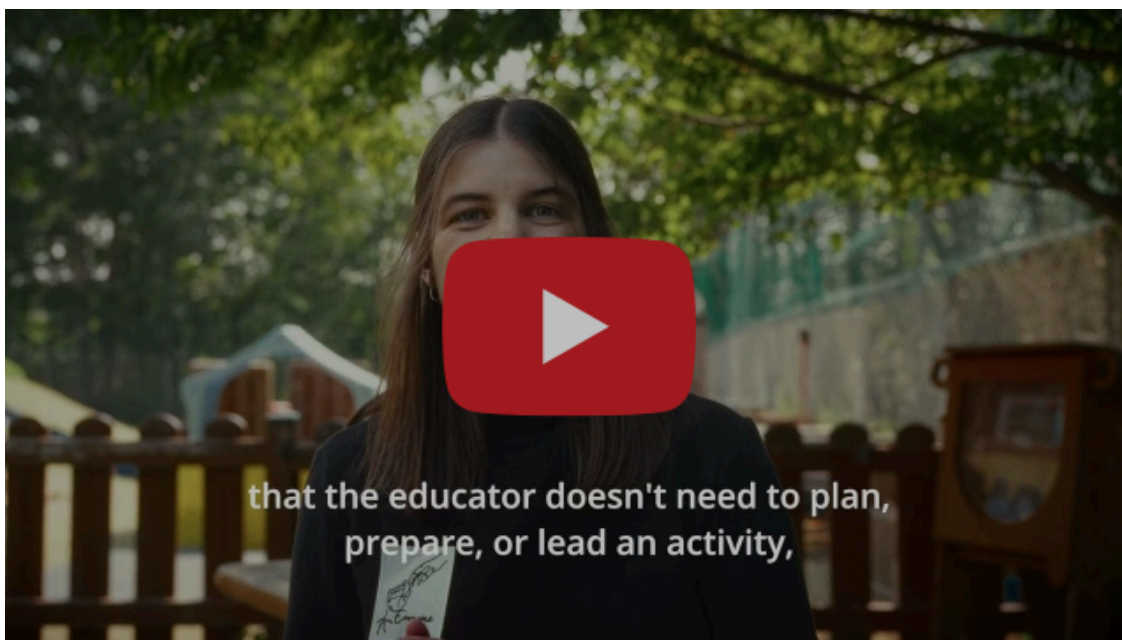
[Capsule 2 – Les bienfaits du matériel libre et polyvalent](#)



[Capsule 3 - Le matériel libre et polyvalent, les achats](#)

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

[📺 Capsule 4 – Accompagner les enfants avec le matériel libre et polyvalent](#)



[📺 Capsule 5 – Le matériel libre et polyvalent : un moteur pour la pédagogie émergente](#)



Subscribe

Past Issues

Translate ▼

pour refléter la lumière à l'observatoire du Mont Mégantic, plate-bande, rocaillie.

Indigène : Espèce vivant dans son aire de répartition naturelle. Ex. *castor du Canada*.

Introduit : Espèce vivant dans une région autre que son aire de répartition naturelle. Ex. *carpe asiatique*.

Renouvelable : Élément naturel provenant d'une source qui se régénère. Ex. *cône de pin*.

Non renouvelable : Élément naturel provenant d'une source qui ne se régénère pas ou trop lentement pour se rétablir. Ex. *roche, sol, coquillage*.

Pathogène : Substance organique ou être vivant provoquant une maladie. Ex. *bactérie, virus*.

Substrat : Substance servant de support à un organisme. Ex. *terre, bois, paille*.

Matériel libre et polyvalent : Matériel, souvent naturel, n'ayant pas de fonction précise et pouvant servir à explorer et créer librement. Ex. *branche, roche, coquillage*.

Cueillette à des fins de matériel libre et polyvalent naturel

L'intérêt du matériel libre et polyvalent est notamment d'avoir une quantité intéressante d'éléments naturels « identiques ». L'approche diffère donc que dans le cas d'une collection, où un seul élément naturel suffit.

Priorisez les éléments naturels trouvés en terrain développé, comme des rues, des trottoirs, des stationnements, des parcs, etc.

Assurez-vous que l'élément naturel que vous voulez récolter soit **très abondant**, puisque l'intérêt est d'en amasser plusieurs.

Évitez au maximum la récolte en milieu naturel, à moins que la ressource ne soit **extrêmement abondante**, et prélevez-en un maximum de 10%.

Avant de cueillir, tu as quelques questions à te poser !

1. Que comptes-tu en faire ?
2. En as-tu réellement besoin ?
3. Y a-t-il une alternative à la cueillette ?

Quelques alternatives possibles

- Prendre des photos ou des vidéos
- Faire des croquis ou des dessins
- Partager ses observations (ex. réseaux sociaux)
- Noter ses observations
- Réaliser des frottis
- Utiliser ses sens

Avant de récolter quelque élément naturel que ce soit, assurez-vous que vous êtes en droit de le faire. À cet effet, vous devez impérativement identifier vos trouvailles.

Soyez également très prudent.e dans la manipulation et la préservation des éléments naturels. Certains pourraient être infestés d'insectes, ou encore porteurs d'agents pathogènes. La rigueur est de mise afin d'assurer la santé et la sécurité de tous.

Comment savoir si je peux cueillir ces éléments naturels ?

Vous vous demandez s'il est possible de récolter une plume trouvée par terre? Si l'on peut cueillir des fleurs pour en créer une œuvre d'art? La quantité de roches que l'on peut conserver sans nuire à l'écosystème?

En réponse à ces questionnements complexes, voici notre *Outil de cueillette responsable des éléments naturels*, développé en respect de la *Démarche pour la nature*.

Cet outil est adapté aux projets d'éducation par la nature ainsi qu'aux collections d'éléments naturels à vocation personnelle ou éducative.

Ensemble, assurons une cueillette responsable des éléments naturels.

DÉMARCHE POUR LA NATURE **LES CLUBS 4-H DU QUÉBEC**

Formation-éclair Assurons une cueillette responsable des éléments naturels

Pour les Clubs 4-H, la Vitamine Nature passe aussi par des pratiques respectueuses des écosystèmes. Cet outil pratique aide à récolter des éléments naturels sans nuire à la faune ni aux micro-habitats, tout en soutenant les activités éducatives.

 Guide terrain à plastifier et à utiliser sur le terrain.

Téléchargement du dépliant (PDF)

Pour aller plus loin, participez à la formation-éclair gratuite et ouverte à tous : Assurons une cueillette responsable des éléments naturels

 **Mercredi 25 mars, 18 h 30 à 20 h 30**

Participer sur Zoom (sans inscription)



Des petites astuces qui facilitent les sorties en classe nature

Dans cet article, l'enseignante Michelle Beaudin et la Fondation Monique Fitz-Back partagent leurs meilleures astuces pour simplifier la gestion du matériel en enseignement extérieur. Tout y passe : sac à dos, coffre à crayon, planchette à pince, verres et bouteilles d'eau, vêtements, chariot, traineau, tapis de sol... sans oublier les fameuses toilettes extérieures. De quoi rendre les sorties mieux organisées et beaucoup plus agréables pour tout le monde!

Découvrir



NOS AMBASSADEURS ET AMBASSADRICES



Rébeka Lagueux - Abitibi-Ouest

Rébeka Lagueux accorde une place centrale au plein air dans sa pédagogie. «Je trouve ça extrêmement payant de partir de ce que les enfants connaissent déjà. Notre milieu est très intéressant et varié. Partout où l'on va, il y a toujours quelque chose à apprendre. » Pour elle, le plein air est également un moyen de soutenir sa santé mentale. Les enfants et l'enseignante y trouvent énergie et équilibre. Elle souligne que dans sa région, en Abitibi-Ouest, plusieurs enfants n'ont pas l'habitude de passer beaucoup de temps dehors. L'école devient ainsi un lieu d'épanouissement unique.

Tout a commencé par le désir de montrer aux enfants que certains jeux « interdits » dans la cour pouvaient être faits autrement. Par exemple, lorsqu'ils aiment jouer dans les flaques d'eau, elle leur montre comment s'amuser tout en restant au sec.

Elle investit également dans du matériel adapté aux petits comme aux grands, encourage les enfants à s'occuper des fleurs plantées dans les années antérieures afin d'embellir et augmenter la fierté de l'école. Elle exploite aussi différents lieux de sa municipalité, du sentier pédestre à l'aréna. Chaque sortie est directement liée au

extérieures, chasse aux lettres, aux chiffres et aux formes et bien plus. On peut faire autant d'apprentissages à l'extérieur qu'à l'intérieur ! »

Les résultats sont visibles : les enfants reviennent plus calmes et concentrés en classe, et l'équilibre entre jeux d'apprentissage et jeux libres est respecté. Les parents, loin de critiquer les sorties et les mitaines mouillées, expriment leur gratitude et leur admiration pour les activités proposées.

Rébeka croit fermement que le plein air deviendra une composante essentielle de l'éducation préscolaire. « Dehors, quand on marche longtemps, je leur rappelle souvent : "Nous sommes les...", et les enfants répondent "CHAMPIONS !" », raconte-t-elle. Cette petite phrase transforme l'effort en fierté et montre que même une simple promenade peut se transformer en moment inspirant.

NOS AMBASSADEURS ET AMBASSADRICES



Marie-Pierre Julien, enseignante en maternelle 4 ans à l'école du Maillon de Duparquet, souhaite ramener les enfants à l'essentiel et les rapprocher de la nature qui les entoure. Grâce à la collaboration de plusieurs partenaires — la Ville de Duparquet, la Mine d'or Duparquet, la Fondation Monique-Fitz-Back et Loisir et sport Abitibi-Témiscamingue — ainsi qu'à l'appui des parents, elle a aménagé une zone nature dans la forêt située derrière l'école. Cet espace lui permet de passer le plus de temps possible dehors avec ses élèves.

« Déjà, enfant, je faisais partie des scouts. Le plein air a toujours fait partie de ma vie. Grâce à la forêt derrière l'école, je peux transmettre ma passion à mes élèves. Je pense que la pédagogie par la nature amène les enfants à s'émerveiller des petites choses qui nous entourent. »

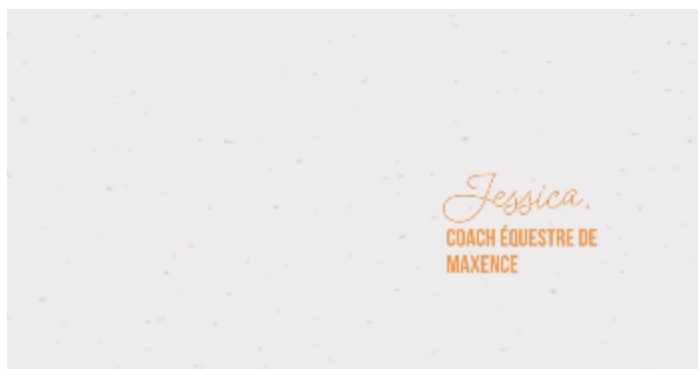
Marie-Pierre n'est pas la seule à constater les effets positifs de la nature, comme l'entraide, la collaboration, la curiosité, la motivation, le dépassement de soi, l'intérêt et l'émerveillement. Plusieurs parents lui rapportent que leurs enfants demandent plus souvent à jouer dehors et qu'ils prennent maintenant le temps de s'arrêter pour s'émerveiller, en famille, devant les petites choses de la vie.

Elle souhaite que tous les enfants aient accès à la nature pour se développer et s'épanouir pleinement. Pour y parvenir, elle aspire à organiser plus de journées complètes à l'extérieur et à collaborer avec ses collègues afin qu'elles puissent, elles aussi, faire découvrir à leurs élèves les bienfaits de la pédagogie par la nature.



Vous souhaitez mettre en valeur un ambassadeur ou une ambassadrice de l'éducation en plein air dans votre milieu ? N'hésitez pas à nous soumettre votre texte..

Proposer un ambassadeur

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

À propos d'Action Réussite

Action Réussite vise à favoriser la réussite éducative en Abitibi-Témiscamingue de la grossesse à la diplomation. Pour y arriver, il œuvre avec des partenaires qui interviennent auprès des parents, des employeurs, des élus ainsi que la communauté afin de faire de la culture de l'éducation la grande priorité régionale.

PAS ENCORE ABONNÉ? CLIQUEZ ICI !

Subscribe

Past Issues

Translate ▼

Copyright © 2026 Action Réussite, Tous droits réservés.

Vous ne souhaitez plus recevoir cette infolettre?

Vous pouvez mettre à jour vos préférences ou vous désabonner de cette liste.

