

« L'école inclusive : sortir pour davantage de concentration en classe ? »

Contexte : SILVIVA et le WWF organisent les moments d'échanges en ligne, destinés à toutes les actrices et tous les acteurs de l'enseignement en plein air. Ce document résume la rencontre du 22 janvier 2026 abordant la façon de motiver la concentration en extérieur pour ensuite la faire perdurer en classe. Il est agrémenté de compléments provenant de diverses sources.

Plus d'informations sur les rencontres en ligne : www.silviva.ch/echange-en-ligne

Nous avons le plaisir d'accueillir Gilles Steiner <https://www.silviva.ch/fr/team/gilles-steiner/> qui partage son expérience et ses astuces autour de la concentration dans une présentation de 15 minutes dont vous trouverez les différents volets dans la suite du document.

La concentration avec des mots - définitions

Antidote

« Action de se concentrer, application de l'effort intellectuel sur un seul objet »

Larousse

« Fait de concentrer son attention, ses pensées, ses efforts sur un objet, une tâche précise. Capacité à se focaliser sur une activité sans se laisser distraire. »

Robert

« Action de concentrer son attention, ses pensées, ses forces sur un objet, une tâche précise ; capacité à se focaliser intensément sur une activité, en écartant les distractions extérieures ou intérieures. »

Euria (IA souveraine)

« La concentration, lorsqu'il s'agit d'une personne, désigne la capacité à focaliser son attention sur une tâche, un objet ou une pensée spécifique, en filtrant les distractions et en mobilisant ses ressources mentales pour y rester attentif de manière soutenue. C'est une fonction cognitive essentielle pour l'apprentissage, la résolution de problèmes, la prise de décision et la performance dans des activités complexes ou exigeantes. »

La concentration en images – focaliser son attention sur une tâche

Focalisation sur une tâche, qui peut être : l'utilisation d'un couteau, l'équilibre d'un bâton sur sa tête ou sur un autre bâton, le classement de bâtons du plus petit au plus grand, compléter un landart, aligner des fèves, faire et défaire des nœuds. Le modelage avec les mains amène aussi de la concentration.

enseigner
dehors





La concentration dans la nature - Renforcements et obstacles

(+)	(-)
• Marche à pied • Possibilité de bouger • Assis par terre • Couleur verte tamisée (qui calme) • Air de meilleure qualité • Sons de la nature (oiseaux) • Moins de diversité d'objets (moins de surstimulations visuelles) • Pas de pollution électro-magnétique • Espace personnel choisi (sans contrainte)	• Environnement inconnu (anxiogène, aussi pour les parents) • Plus de stimulations (feuilles) • Perte de repères et limites (-> rituels espace-temps) • Pas de toilettes (demande un apprentissage)

L'importance des rituels

Hors de la classe, les enfants perdent leurs repères : il n'y a pas de murs, pas d'horloge qui sonne, pas de programme affiché... Le rituel permet de cadrer l'espace et le temps. Ci-après, quelques exemples de rituels :

- Entrer dans la forêt et marquer un temps d'arrêt (saluer l'arbre gardien) – permet d'entrer en conscience dans la forêt (comme si on entre dans la cour d'école ou l'école).
- Puis arrivé au canapé forestier (comme si on entre en classe), on peut par exemple allumer une bougie dans une lanterne pour marquer notre présence.
- Un lutin nous accueille, il joue son morceau de flûte.
- On refait les mêmes rituels en partant du canapé forestier / de la forêt.

Les chansons sont de très bons rituels, à l'exemple de « en forêt » de Virgil.

Voici une petite liste partagée par Gilles Steiner, du "fait maison" avec ses collègues formatrices lors de la préparation de formations :

- Chanson j'ouvre mes oreilles ([lien au fichier audio](#))

*J'ouvre mes oreilles, j'ouvre grands mes yeux, grandes mes narines pour respirer
Je pourrai toucher, je pourrai goûter et ouvrir mon cœur pour la journée*

- J'ai un nom, un prénom ([lien au fichier audio](#))
 - <https://www.youtube.com/watch?v=TdLDeOczqCk>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=0gm43ZDklal>
- On est venu ([lien au fichier audio](#))
- Si vous êtes contents ([lien au fichier audio](#))
- C'est fini pour aujourd'hui (chanson pour se dire au revoir, [lien au fichier audio](#))

(sur l'air d'« anni cunni » <https://www.youtube.com/watch?v=5E8etSJDNAU&t=56s> , paroles de Valérie Schmutz)

*C'est fini pour aujourd'hui, on va s'en aller (bis)
On a bien profité de jouer,
Au r'voir la forêt et merci,
A la s'maine prochaine, c'est promis*

ou

A la prochain' fois, c'est promis

Cadrer l'espace aide les enfants plus « turbulents ». Ces derniers ont encore plus besoin de repères, de sécurité, de « contenant ». Le canapé forestier, le nid d'aigle peuvent être ce contenant. Un espace réduit, limité peut apaiser. Parfois, il vaut mieux lâcher prise et accepter qu'on ne puisse pas forcément faire participer tous les enfants à une activité, mais si on « laisse faire un enfant », on peut être confronté à gérer la frustration des autres... Tout cela demande beaucoup de communication !

Commencer par le jeu libre puis amener des activités dirigées dans un deuxième temps permet aux enfants de se dépenser avant d'entamer les activités dirigées.

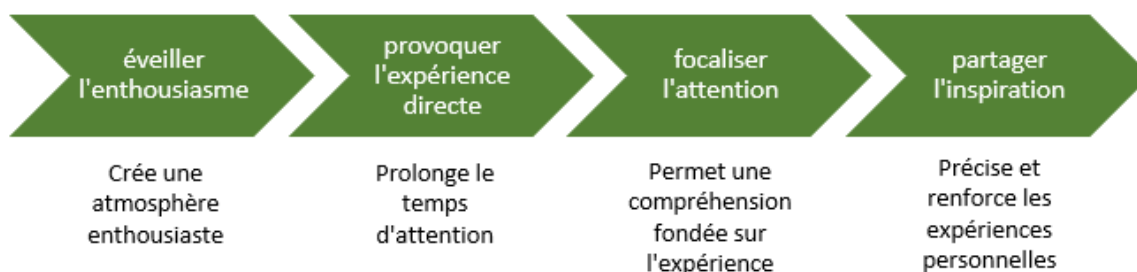
Les limites géographiques peuvent se faire tout simplement à l'aide de rubans. La rubalise : « cela fait un peu chantier, mais c'est efficace ! ».

Un autre repère dans l'espace peut être de toujours voir un endroit en particulier : le canapé, la lanterne, l'arbre gardien, ...

Les parents accompagnants n'ont pas toujours les outils pour aider à la concentration des élèves. Il peut être utile d'élaborer une liste de bonnes pratiques pour et avec ces derniers.

Vous trouverez sur le lien suivant : <https://enseignerdehors.ch/offre/mettre-en-place-des-rituels/> des expériences et idées qui peuvent contribuer à la réussite des sorties en plein air.

Le flow learning selon Joseph Cornell – *la découverte progressive*



Quelques exemples d'activités tirées de l'ouvrage « l'école à ciel ouvert »

Le choix du type d'activité est important pour favoriser la concentration :



Créer une carte postale (73)



Ecrire dans la nature (82)



Récolter, dénombrer, classer (104)



Lire en plein air (76)



Décalquer (168)



Argile et terre (179, ...)



Land Art (209, ...)

La forêt et ailleurs

Même s'il est difficile de mesurer la concentration, une enseignante partage que « c'est beaucoup plus calme le vendredi », après la sortie. Aller en forêt induit des modifications physiologiques : régulation de la mélatonine, augmentation de la sérotonine et dopamine, diminution du cortisol (hormone du stress) → cela amène de la concentration qui perdure dans le temps, donc aussi en classe.

Gilles partage une expérience avec une fille autistique qu'il accompagnait de manière individuelle : sa maman disait qu'elle faisait des crises tous les soirs sauf lorsqu'elle avait passé un moment en forêt dans la journée.

Est-ce qu'il y a des milieux autour de l'école intéressants pour la concentration ? Oui, le coin potager par exemple. Ce dernier permet aussi de sortir tous les jours !

Autres ressources utiles

[Activité pour la préparation des enfants \(cycle 1\) aux sorties en plein air \(basé sur les besoins\)](#)

[Idées de rituels](#)

[Webinaire de la Fabrique des communs pédagogiques « Inclure tous les enfants ... dehors ! »](#)