

La pratique des activités physiques en extérieur

Pratiquer des activités physiques en extérieur apporte incontestablement des bienfaits, mais nécessite quelques précautions. En cas de froid excessif ou de forte chaleur, la prudence est de rigueur. Ces activités peuvent aussi être un support intéressant pour mettre en place une éducation à l'hygiène corporelle.

Les bienfaits de la pratique en extérieur

Lors d'une activité physique en extérieur, par exemple une course d'orientation en forêt, l'enfant est confronté à des sensations et des ressentis inhabituels au regard des pratiques en gymnase ou en salle. On peut noter :

- une sensation d'espace où les mouvements peuvent être amples et variés,
- une sensation « d'air libre » où la respiration est sans contrainte,
- une envie de courir dans un environnement « sans limite ».

Les apports biologiques et psychologiques d'un contact avec la nature et l'extérieur sont importants :

- le contact avec le rayonnement ultraviolet solaire permet la fixation du calcium grâce à la vitamine D,
- la lumière (visible) émise par le soleil a une action sur le cycle nyctéméral (jour/nuit) et sur l'humeur,
- la chaleur favorise la décontraction musculaire et la bonne humeur,
- la confrontation avec un environnement extérieur permet la stimulation des défenses mises en œuvre par le système immunitaire, ce qui n'est pas le cas lors d'une pratique en salle,
- l'activité en milieu naturel permet d'éviter le confinement en milieu clos surchauffé et plus ou moins pollué.

Les activités de pleine nature pratiquées en milieu ouvert favorisent l'acquisition de l'autonomie et permettent :

- la découverte d'un milieu naturel inconnu,
- la nécessaire adaptation de la tenue vestimentaire et du comportement aux conditions météorologiques quels que soient la saison (hiver, été) et le temps (chaud, froid, sec, pluvieux),
- l'apprentissage du respect des règles de sécurité.