

**L'école de la forêt au mont Royal**

**Programme d'immersion en nature  
avec Les amis de la montagne**



**Cahier d'information  
à l'intention des bénévoles et des parents**

**2017 / 2018**

**Les amis de la montagne**

Maison Smith – Parc du Mont-Royal

1260, chemin Remembrance

Montréal (Québec) H3H 1A2

514-843-8240 ■ [www.lemontroyal.qc.ca](http://www.lemontroyal.qc.ca)

## Le mont Royal, une montagne à découvrir, à connaître et à aimer

Situé au cœur de Montréal et très présent dans le cœur des Montréalais, le mont Royal constitue un site unique au Québec et en Amérique du Nord. Ce vaste territoire de 10 kilomètres carrés a été reconnu en 2005 par le gouvernement du Québec comme site patrimonial. Composée de trois sommets, cette colline que nous surnomons « la montagne » forme un environnement où se côtoient harmonieusement un exceptionnel patrimoine bâti et une biodiversité étonnamment riche en milieu urbain.

Accessible et sécuritaire, la montagne est un lieu privilégié de découverte du milieu naturel – ses paysages, sa faune et sa flore et sa géologie. C'est également un promontoire qui offre des points de vue spectaculaires sur la ville et qui permet de comprendre son évolution dans le temps et d'apprécier sa réalité actuelle.

Le mont Royal, c'est aussi un grand parc urbain, lieu de prédilection pour faire des activités de plein air tout au long de l'année; randonnée pédestre et vélo en été, et patin, raquette, glissade et ski de fond en hiver.

## Les amis de la montagne, une équipe d'expérience

Les amis de la montagne sont un organisme sans but lucratif qui a pour mission de protéger et de mettre en valeur le mont Royal en privilégiant l'engagement de la communauté et l'éducation relative à l'environnement.

Depuis sa création, il y a plus de trente ans, Les amis ont privilégié le contact direct avec la nature dans leurs programmes éducatifs, utilisant des approches pédagogiques variées pour rejoindre tous les groupes d'âge, permettant ainsi de rejoindre chaque année des milliers de jeunes dans le cadre de sorties scolaires. Les amis ont aussi mis sur pied un camp de jour estival pour les 5 à 10 ans offrant une ou deux semaines d'immersion en nature sur le mont Royal. Riche de cette expérience, l'équipe des Amis de la montagne a lancé en 2015 un projet pilote sous le nom Club AMIS (Aventures sur la Montagne en Immersion 4 Saisons) pour explorer le potentiel du courant des « forest schools ». Le programme continue de se développer et porte maintenant le nom de L'école de la forêt du mont Royal.



### Les programmes de L'école de la forêt

- Les 0 à 5 ans et leurs parents les samedis matins au Sommet Outremont
- Les 3 à 5 ans et leurs parents les mercredis après-midis
- Les 5 à 7 ans les samedis matins
- Les 7 à 9 ans les samedis après-midis
- Les 9 à 12 ans de l'école Notre-Dame-des-Neiges les jeudis après-midis
- Résidence en forêt avec *Une école montréalaise pour tous*

*L'école de la forêt est rendue possible grâce au soutien financier du ministère de l'Éducation du Québec et de l'Enseignement Supérieur du Québec (Une école montréalaise pour tous), du Conseil de l'industrie forestière du Québec et d'Avenir d'enfants.*

## À propos du mouvement *Forest School*

Les jeunes passent de moins en moins de temps en nature et cette diminution a des conséquences sur leur santé et leur bien-être. Les acteurs du milieu de l'éducation à l'environnement du Québec se sont penchés sur cet enjeu et plus de cent organisations québécoises, dont Les amis de la montagne, ont signé un appel à l'engagement pour favoriser le contact des jeunes Québécois avec la nature.

Plusieurs pays européens tels le Danemark, la Suède, l'Allemagne ou la Grande-Bretagne ont mis en place des programmes éducatifs nationaux pour permettre aux jeunes de passer plus de temps en forêt à l'intérieur de leurs heures de classe. Ces programmes (beaucoup visent la petite enfance, dont les jeunes de 3 à 6 ans) ont montré que le contact régulier et fréquent avec la nature stimule la motivation et la concentration des jeunes, développent les capacités motrices et améliorent la santé des jeunes, leur donnent une plus grande confiance en eux, et développent leurs habiletés sociales.

Au Canada, le mouvement s'est mis en place un peu partout à l'initiative de parents et d'associations, telles que le *Child & Nature Alliance of Canada* ([www.childnature.ca](http://www.childnature.ca)) et *Forest School Canada* ([www.forestschoolcanada.ca](http://www.forestschoolcanada.ca)). Cette pédagogie par la nature vise à offrir une expérience d'immersion en milieu naturel local pour créer chez l'enfant des liens émotionnels forts avec ce milieu, favoriser l'adoption de saines habitudes de vie et le développement intégral de l'enfant.

Les nombreuses recherches sur ce sujet font ressortir :

- L'importance primordiale du rapport affectif avec la nature (expérimenter la nature à travers tous les sens);
- Les enfants qui ont le plus besoin du contact avec la nature sont en ville;
- L'importance d'initier très tôt les enfants à la nature;
- L'importance du contact quotidien avec une nature de proximité;
- L'importance de l'accompagnateur (pour faciliter le contact et pour faire le lien avec le monde naturel plus large);
- Le rôle des familles;
- La peur des parents de laisser leurs enfants seuls en nature;
- L'importance du lien entre la nature et la santé.

### L'école de la forêt, c'est :

- Vivre le changement des saisons en pleine nature au cœur de la ville;
- La création de liens entre les jeunes, la nature et le mont Royal;
- Des activités régulières dans un même site (le camp de base);
- Des activités initiées et dirigées par les enfants et le groupe, privilégiant le jeu et l'exploration libre et favorisant le bien-être de l'enfant;
- Un apprentissage des risques par l'enfant avec les balises de l'éducateur-trice;
- Des éducateur-trice-s tant qualifié-e-s que passionné-e-s qui accompagnent les enfants dans leurs découvertes;
- Stimuler la curiosité et la capacité d'analyse des enfants.

## Le programme de L'école de la forêt

Inspiré par le mouvement *Forest School*, nous utilisons plusieurs types d'activités dans nos programmes, en alternant des activités de groupe avec des moments non structurés :

- Des activités de routine structurent la séance et permettent d'établir les bases de la bienveillance, de la gratitude, du respect des autres et de l'environnement et de l'écoute de son corps, du groupe et de la nature.
- Des activités non structurées laissent le temps et l'espace aux enfants de graviter naturellement vers leurs centres d'intérêt et de développer leurs passions.
- Des activités d'exploration du milieu sont guidées par les cinq sens pour se familiariser avec la nature, s'y sentir à l'aise et découvrir les merveilles de la faune et la flore.
- Des activités créatives développent la motricité fine, l'imaginaire, et l'invention afin de développer un lien avec la nature.
- Des activités ludiques pour bouger dans l'espace sont proposées afin de se garder au chaud, de développer l'esprit d'équipe (ce sont surtout des jeux inclusifs et non compétitifs) et de développer sa motricité.

## La gestion du risque

La responsabilité partagée du risque entre les jeunes, les éducateur·trice·s et les parents est au cœur de la démarche éducative de L'école de la forêt. Encadré par les éducateur·trice·s, le jeune apprend à être à l'aise en forêt selon son rythme. Au fil des semaines, l'enfant apprend à évaluer les risques associés aux choix qu'il ou elle fait pour développer son autonomie et son sentiment de sécurité.

Les risques possibles associés aux activités sont :

- des blessures liées aux déplacements en forêts et au jeu en milieu naturel (présence d'arbres, d'arbustes à épines, de branches, de roches, de racines, sol inégal, etc.);
- des blessures en utilisant un outil;
- des démangeaisons temporaires causées par le contact avec l'herbe à puce;
- des interactions avec des animaux sauvages et possibles piqûres d'insectes\*;
- des malaises en raison des conditions météo (froid, chaleur, vent, pluie, etc.).

\*Bien que la présence de tiques au parc du Mont-Royal n'ait pas encore été signalée, nous vous suggérons de veiller à ce que votre enfant n'ait pas de signe de piqûres. [Cliquez ici](#) pour consulter le document produit par le Gouvernement du Québec à ce sujet.



## Valeurs et engagements de L'école de la forêt

Site patrimonial protégé, le mont Royal constitue un monument exceptionnel qui contribue à la qualité environnementale et sociale de Montréal. À titre individuel et collectif, nous sommes tous et toutes gardien(ne)s des patrimoines de la montagne dans notre propre intérêt comme au nom de celui des générations futures.

Les activités de L'école de la forêt se déroulent en grande majorité dans des zones de moins grande valeur écologique. Nous veillons à éviter les zones où les populations animales sont fragiles, telles les populations de salamandres. Nous ne faisons pas de cueillettes de plantes vivantes et nous évitons le piétinement des sous-bois plus diversifiés. Nous assurons également un suivi régulier de l'impact de nos activités avec l'intention de développer une stratégie d'utilisation des lieux adaptée pour réduire nos impacts au minimum.

## Responsabilités des éducateur·trice·s, des bénévoles, des parents, et des participants

Les éducateur·trice·s et les bénévoles veillent :

- à la sécurité des participants en partageant la responsabilité des risques avec eux pour qu'ils et elles se sentent à l'aise en forêt;
- au respect du milieu naturel et à réduire l'impact des activités sur le milieu;
- au bien-être de chaque participant et à développer un climat harmonieux au sein du groupe.

Les parents veillent :

- à respecter les horaires de début et de fin de l'activité et à communiquer avec les responsables en cas d'absence;
- à équiper son enfant de façon adéquate avec des vêtements adaptés aux conditions climatiques et avec le matériel demandé;
- à informer les éducateurs si l'enfant a des besoins particuliers ou des problèmes de santé.

En plus, les parents-participants s'engagent à:

- prendre part pleinement aux activités, au même niveau que les enfants;
- s'habiller de manière à pouvoir réaliser toutes les activités (consulter la liste ci-bas pour les participants);
- veiller sur leur enfant et sur les autres enfants afin de favoriser une dynamique communautaire.

Les participants doivent adhérer au code de conduite suivant :

- le respect des personnes;
- le respect de l'environnement;
- le respect des règles de sécurité.

**Si vous visitez le parc du Mont-Royal, veuillez respecter l'écosystème :**

- Restez dans les sentiers existants;
- Ne pas piétiner, ni cueillir des plantes;
- Évitez toute interaction avec les animaux (ne les nourrissez pas et ne soulevez pas de roches pour éviter de déranger les salamandres).

### Comment s'habiller lorsqu'il fait froid en hiver ?

Pour éviter d'avoir froid, il est important que la première couche de vêtement se trouvant directement sur la peau ne soit pas en coton. Puisque nous avons chaud et nous suons en jouant, le coton se mouille par la sueur et reste humide pour le restant de la journée sous les autres épaisseurs de vêtement, ce qui est la cause principale de la sensation de froid. **Nous vous encourageons donc de privilégier des vêtements thermiques comme la laine, le polar ou autres fibres synthétiques.**

- Une première couche de vêtement isolante directement sur la peau (sous-vêtements thermiques sur le haut du corps et les jambes)
- Une deuxième couche de vêtement isolante par grand froid (chandail chaud à manches longues, pantalons)
- Une troisième couche coupe-vent et imperméable, idéalement qui respire (manteau de neige et pantalon de neige)
- Sur les pieds : Un petit bas très fin (laine mérinos ou soie) en dessous d'une chaussette thermique plus épaisse
- Bottes d'hiver
- Tuque
- Cache-cou et/ou foulard
- Mitaines
- Imperméable et bottes de pluie (lors des journées pluvieuses)

### Comment s'habiller lorsqu'il fait frais au printemps et en automne ?

- Sous-vêtements thermiques (une combine ou collant) sur le haut du corps et les jambes
- Chandail chaud à manches longues
- Manteau coupe-vent (ou imperméable les journées de pluie)
- Pantalon de sport (pantalon imperméable les journées de pluie)
- Chaussettes
- Bottes de marche (ou bottes de pluie les journées pluvieuses)
- Tuque
- Cache-cou
- Petits gants

## Quoi apporter dans le sac à dos ?

- Bouteille d'eau réutilisable
- Collations protéinées faciles à manger (sans noix ni arachides)
- Deux sacs de plastique (du type sac d'épicerie, en cas de bottes mouillées)
- Vêtements de rechange (une deuxième paire de chaussettes de laine, chandail, pantalon)
- Mitaines de rechange
- Mouchoir en tissu ou en papier

Les jeux vidéo et appareils électroniques sont interdits. Ne mettez rien de valeur dans les sacs des jeunes.

**À bientôt !**

Photographie © Les amis de la montagne