

Les incroyables bienfaits de la montagne sur les enfants



Nous les avons tous plus ou moins expérimentés mais de lister ainsi ses bienfaits prouve à quel point la montagne peut être magique...

ACTIVITÉS PHYSIQUES

La randonnée, l'escalade, le ski et d'autres sports de plein air... En montagne le choix est vaste. Et il est reconnu que la pratique d'une activité physique est essentielle pour rester en bonne santé et prévenir l'obésité, les maladies cardiovasculaires et d'autres problèmes de santé.

1



2

EXPOSITION À LA NATURE

Le contact avec la nature a été associé à toute une série de bienfaits pour le bien-être mental et émotionnel des enfants, tels que la réduction du stress, l'amélioration de l'humeur et l'augmentation de l'attention et de la concentration. Les montagnes offrent un environnement naturel qui peut procurer tout à la fois crainte et émerveillement, des sentiments particulièrement stimulants pour le développement des enfants

PURETÉ DE L'AIR

L'air des montagnes est généralement plus pur que celui des zones urbaines, ce qui ne peut être que bénéfique pour la santé des enfants. Rappelons-nous le temps des sanatoriums où l'altitude idéale au-dessus des nuages, l'air sec et une exposition plein sud garantissant un ensoleillement maximum, leur conféraient des propriétés thérapeutiques avérées.

3



Les incroyables bienfaits de la montagne sur les enfants



Suite...

INTERACTION SOCIALE

Aller à la montagne peut donner aux enfants l'occasion de socialiser avec leurs pairs, les membres de leur famille, les amis, ce qui peut les aider à développer des compétences sociales, à favoriser des relations positives, et à les sortir de leur bulle.

Cf le très beau témoignage d'une maman en page 3

4



5

DIVERSITÉ & OUVERTURE

Rares sont les lieux qui offrent autant de paysages différents. Entre les alpages, les sommets, les rivières, les lacs, les cascades, les crêtes, les falaises, la flore, la faune, les enfants sont exposés à une diversité qui éveillent leur esprit, leur imagination et qui peut leur permettre de prendre conscience de la richesse créée par les différences.

CONFIANCE EN SOI

Quelle joie, quelle fierté d'atteindre un sommet même peu élevé, de descendre une piste très pentue à nos yeux, de parcourir une longue distance, d'escalader un rocher ou une falaise. C'est comme si la montagne incitait naturellement au dépassement de soi et ainsi prendre confiance en soi. Avec comme récompense des sensations plein la tête et des images plein son téléphone !

6



Le très beau témoignage de Stéphanie Laskar Reich
sur les pouvoirs de la montagne



LA MONTAGNE ET SACHA RENCONTRE AU SOMMET



Je me souviens encore de ce voyage en montagne.
Affirmer qu'il fut à l'aune d'une métamorphose serait peu dire.
Il a littéralement transformé Sacha. Timide et silencieux, presque toujours dans sa bulle, semblant même se fondre dans les murs, voilà que l'or blanc l'a fait sortir de sa réserve en moins de 24H.
C'est fou ce que les enfants s'adaptent vite en altitude. Ce que cette bouffée d'air les stimule plus qu'à l'accoutumée. Au plus profond de leur être.
La neige, avec ses flocons doux et moelleux, l'apprentissage des « chapeaux pointus », des premières glisses sur des skis, des batailles de boules de neige avec les cousins et les copains.
En somme, la liberté...
Je le voyais prendre enfin de l'assurance. Se défaire de ce lourd manteau, pour un enfant de 4 ans, qu'est la timidité. Avoir un peu moins besoin des bras réconfortants de papa et maman et être plus autonome.
La neige et la montagne lui ont offert la chance de se connecter avec les autres avec plus d'aisance. Avec la nature aussi. Et de s'immerger dans un environnement sans jugement ni pression. Il a appris à apprécier la beauté de l'instant présent, à respirer profondément et ressentir la sérénité en haut des cimes.
« Maman, la neige c'est merveilleux », m'a-t-il lancé au détour d'une conversation. La montagne avait accompli un miracle, celui de cette quête d'épanouissement personnel indispensable pour grandir en tant qu'individu.
Et cela, mes amis, c'est un véritable cadeau de la nature.
Parce que « voyager c'est partir à la découverte de l'autre. Et le premier inconnu à découvrir c'est vous ».

