



## LE TEMPS ACTIF EST ESSENTIEL AU PLEIN DEVELOPPEMENT, CANALISE L'ENERGIE ET REDUIT L'AGITATION

Bouger plus intensément chaque jour comporte d'énormes bienfaits pour l'enfant et pour le groupe. Ainsi, il faut permettre des occasions de jeux actifs de grande énergie. Le personnel éducateur joue ici un rôle essentiel en fournissant des possibilités de jeu tout au long de la journée, et ce, en fonction des besoins, des intérêts et du rythme de développement des enfants.

Le jeu actif de grande énergie, à l'intérieur comme à l'extérieur, peut cependant soulever quelques réticences chez le personnel éducateur, car il est souvent associé au bruit et à une possible perte de contrôle. Plusieurs interdits ou croyances limitent, voire éliminent certains types de jeu actif. Et si on se demandait en quoi ces réticences et croyances privent les enfants?

Il y a plusieurs retombées positives au jeu actif sur le développement du potentiel des enfants (*Gazelle et Potiron*, pages 55 à 71), notamment l'acquisition d'habiletés fondamentales au mouvement et à la locomotion, un bon tonus musculaire et une bonne croissance osseuse. L'estime de soi, l'endurance, la découverte de ses possibilités d'action et d'interaction avec son environnement, l'autonomie corporelle, la canalisation de l'énergie, la réduction de comportements agressifs, de la tension et de l'agitation (*Accueillir la petite enfance*, pages 25 et 26) sont d'autres impacts tout aussi importants. Et que dire du plaisir que chacun et chacune pourra en retirer?

Jusqu'à trois ans, le jeu actif spontané suffit pour actualiser le potentiel de l'enfant. À partir de 3 ans, les stimulations par l'adulte prendront une plus grande importance. L'accompagnement au jeu actif peut passer par une intervention éducative spontanée ou une intervention éducative planifiée, ce qui demande des consignes claires et une planification adéquate. L'importance n'est pas le résultat, mais le regard que les enfants porteront sur leurs capacités.

Questions à se poser :

- À quels moments de la journée les enfants ont-ils des occasions de jouer activement, à l'intérieur comme à l'extérieur?
- Quels sont les interdits ou les croyances sur lesquels s'appuie le personnel éducateur pour limiter les occasions de jeu actif de grande énergie?
- Quelles sont les règles de sécurité et les consignes du service de garde encadrant le jeu actif à l'intérieur ou à l'extérieur?

N'hésitez pas à inclure et permettre des activités modulées en intensité pour le bien-être et le développement des enfants.

Source : <http://www.qualite.aqcpe.com/initiatives/projet-avec-quebec-en-forme/saviez-vous-que/le-temps-actif-est-essentiel-au-plein-developpement-canalise-lenergie-et-reduit-lagitation/>