



Argumentaire commun

EN FAVEUR DU JEU LIBRE ET DU JEU ACTIF



M'Îles Lieux en Forme janvier 2017

Une publication du regroupement local de partenaires M'Îles Lieux en Forme
<https://www.facebook.com/IciCaBouge>
www.mileslieuxenforme.wix.com/icicabouge



NOTES



COMITÉ DE TRAVAIL

ARGUMENTAIRE COMMUN EN FAVEUR DU JEU LIBRE ET DU JEU ACTIF

Marie-Josée Lareau, agente de soutien pédagogique,
Bureau coordonnateur Pirouette

Émilie Drapier, éducatrice, CPE Vent dans les voiles

Sophie Bédard, animatrice de vie de quartier,
BML 5, Ville de Laval

Julie Legal, Chargée de projet Ma cour un monde de plaisir,
M'Îles Lieux en Forme

Myriam Landry, Agente de développement,
Les Clubs 4-H du Québec

Julie Bédard, Agente de planification, programmation et
recherche, Direction de santé publique,
Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

Nancy Crompt, Agente d'accompagnement, Avenir d'enfants

Émilie Faubert Raymond, Coordonnatrice,
M'Îles Lieux en Forme

Nancy Savoie, Chargée de projet, M'Îles Lieux en Forme



RÉDACTION

Nancy Savoie, Chargée de projet,
M'Îles Lieux en Forme

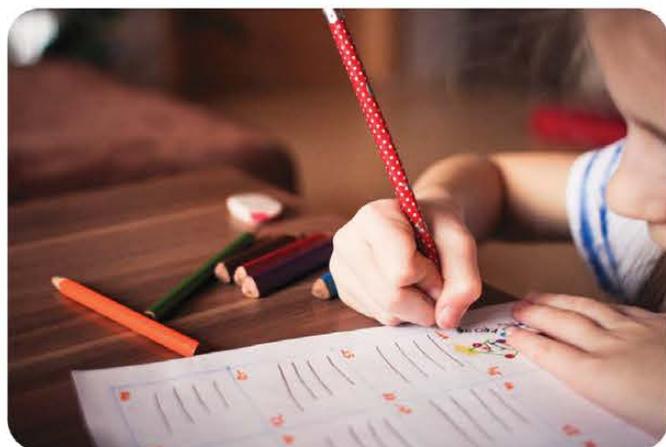


COMITÉ DE LECTURE

Chantal Constantin, conseillère en promotion-prévention
en contexte scolaire,
Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

Marie-Ève Aboussafy, responsable de service de garde,
école le Baluchon

Julie Gauthier, directrice, Maison de Quartier de Fabreville



MISE EN PAGE ET RÉVISION LINGUISTIQUE

Émilie Faubert-Raymond, Coordonnatrice,
M'Îles Lieux en Forme

Valérie Montreuil,
Regroupement des familles monoparentales
et recomposées de Laval



GRAPHISME

Isabelle Comtois,
Graphiste & Photographe

La propriété intellectuelle de ce document est celle de
M'Îles Lieux en Forme, la reproduction en tout ou en partie est
permise en citant la source.

TABLE

DES MATIÈRES



L'IMPORTANCE DU JEU LIBRE ET DU JEU ACTIF	4
★ LE JEU LIBRE	6
RÔLE ET RESPONSABILITÉS DE L'ADULTE	7
LA NON-INTERVENTION PLANIFIÉE	7
LA PERFORMANCE ET LE STRESS	8
★ LE JEU ACTIF	9
INTENSITÉ DU JEU ACTIF	11
RECOMMANDATIONS	12
RÔLES ET RESPONSABILITÉS DE L'ADULTE	14
NOTION DE RISQUE	14
STRESS ET PERFORMANCE	16
L'IMPORTANCE DU JEU LIBRE ET DU JEU ACTIF	17
LES EFFETS ET BÉNÉFICES DU JEU LIBRE ET DU JEU ACTIF POUR L'ENFANT.....	17
LES EFFETS ET BÉNÉFICES DU JEU LIBRE ET DU JEU ACTIF SUR LA FAMILLE ET LA COMMUNAUTÉ (ÉCOSYSTÉMIE)	20
★ L'INTERVENTION DÉMOCRATIQUE ET LE PROCESSUS DE L'INTERVENTION ÉDUCATIVE.....	22
L'INTERVENTION DÉMOCRATIQUE.....	22
TOUTES SORTES DE JEUX.....	25
JEU COMBATIF.....	25
JEU EXTÉRIEUR.....	26
DÉFICIT NATURE.....	28
TEMPS-ÉCRAN.....	29
CONCLUSION.....	32
RESSOURCES	33



« L'ISSUE D'UN JEU EST INCERTAINE, LE PLAISIR QU'IL APORTE EST INCONTESTABLE. »
-PROVERBE MALAIS

Né d'un besoin de plusieurs partenaires du regroupement local M'Îles Lieux en Forme, l'argumentaire ici développé s'adresse aux directions de services de garde éducatifs, aux responsables de services de garde scolaires, aux enseignant(e)s, aux éducateur(trice)s, aux parents ainsi qu'à tous les autres intervenant(e)s ou adultes entourant les enfants. Il a pour objectif de synthétiser l'information pour bien comprendre et transmettre l'importance du jeu libre et du jeu actif dans le développement des enfants de 0 à 9 ans.

Nous souhaitons aussi souligner l'importance du travail des divers intervenants dans le soutien, l'accompagnement et la valorisation du jeu des enfants pour leur permettre de mieux grandir ! Ils seront ainsi mieux outillés pour transmettre leurs connaissances et pour expliquer leur rôle aux parents.

Dans les prochains paragraphes, nous démontrerons l'importance du jeu dans l'univers des enfants. Nous traiterons premièrement du jeu libre et, deuxièmement, du jeu actif. Les effets et bénéfices du jeu libre et actif sur les différents aspects du développement de l'enfant, ainsi que sur les familles et la communauté seront démontrés. Nous aborderons également les différents rôles et responsabilités des adultes face au jeu. Par la suite, il sera question des différentes formes de jeu. Nous terminerons cet argumentaire en abordant le déficit nature présent chez les jeunes ainsi que le temps-écran.



L'IMPORTANCE DU JEU LIBRE ET DU JEU ACTIF

Le jeu est primordial pour un enfant. L'article 31 de la Convention Internationale relative aux Droits de l'Enfant (1989)¹ stipule que le jeu fait partie intégrante des droits des enfants:

- «1. Les États parties reconnaissent à l'enfant le droit au repos et aux loisirs, de se livrer au jeu et à des activités récréatives propres à son âge et de participer librement à la vie culturelle et artistique.
2. Les États parties respectent et favorisent le droit de l'enfant de participer pleinement à la vie culturelle et artistique et encouragent l'organisation à son intention de moyens appropriés de loisirs et d'activités récréatives, artistiques et culturelles, dans des conditions d'égalité.»

« L'enfant apprend par le jeu » et « l'enfant est le premier agent de son développement » sont deux des principes de base du programme éducatif Accueillir la petite enfance² qui sont parfois oubliés au nom de la maximisation des apprentissages, de la pression de performance et de la scolarisation précoce. Si nous appliquions vraiment ces deux principes fondamentaux, les enfants se développeraient mieux, plus globalement, plus harmonieusement et plus efficacement!

¹ Nations Unies, Convention relative aux droits de l'enfant, distribution générale, 17 avril 2013, Observation générale n o 17 (2013) sur le droit de l'enfant au repos et aux loisirs, de se livrer au jeu et à des activités récréatives et de participer à la vie culturelle et artistique (art. 31), 25 p.

² Ministère de la Famille et des Aînés, Accueillir la petite enfance, le programme éducatif des services de garde du Québec, Publication Québec, 2007, p 18



La composante essentielle qui revient dans toutes les définitions du jeu est le plaisir !

Selon Francine Ferland dans *Et si on jouait ? Le jeu chez l'enfant de la naissance à six ans*, pour qu'une activité soit un jeu, l'enfant doit avoir un intérêt pour l'activité et être dans un état d'esprit pour jouer. Pour deux enfants participant à la même activité, en même temps, l'activité peut être un jeu pour l'un et ne pas l'être pour l'autre !³

Chez l'enfant, le plaisir est indissociable des apprentissages. D'ailleurs, on le souligne bien dans le programme éducatif *Accueillir la petite enfance* : « Le jeu constitue le moyen par excellence d'explorer le monde, de le comprendre, de l'imaginer, de le modifier et de le maîtriser. À ce titre, le jeu doit être considéré comme l'outil principal par lequel l'enfant s'exprime, apprend et se développe. »

« Le personnel éducateur ou la RSG qui veut apporter une contribution éducative au développement des enfants doit donc tout d'abord leur fournir un contexte (espace, temps) favorable au jeu. »⁵

Il ne faut pas négliger le principe selon lequel l'enfant est le premier agent de son développement. Dans le programme éducatif *Accueillir la petite enfance*, il est stipulé que : « La majorité des apprentissages que fait l'enfant découlent d'une aptitude naturelle et d'une motivation intrinsèque à se développer. Ils n'ont donc pas à être imposés de l'extérieur ».⁶

« Grandir et se développer est donc une démarche essentiellement active, dont l'enfant est le maître d'œuvre, et le rôle de l'adulte est de permettre, de faciliter, d'encadrer, de guider, d'accompagner et de soutenir cette marche de l'enfant vers l'autonomie. »⁷

D'autre part, le temps de jeu libre et actif des enfants ne cesse de diminuer depuis les dernières décennies. Le mode de vie de plus en plus sédentaire prédispose les enfants à de nombreux problèmes. Nous savons qu'un enfant qui développe tôt ses habiletés motrices de base dans le plaisir acquerra mieux les aptitudes nécessaires pour pratiquer diverses activités physiques. Nous sommes également conscients que le sentiment de compétence et les expériences positives d'activités physiques auront un impact sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif à long terme, d'où l'importance du jeu libre et actif dans la vie de l'enfant.

Selon le Comité scientifique de Kino-Québec, « La pratique fréquente et ininterrompue d'activités physiques et sportives durant l'enfance et l'adolescence aura un impact positif non seulement de la santé, mais aussi sur la condition physique, le bien-être psychologique et la santé mentale, les compétences sociales, les habiletés cognitives et la réussite scolaire et sur l'adoption de saines habitudes de vie. »⁸

³ Francine Ferland, *Et si on jouait? Le jeu chez l'enfant de la naissance à six ans*, éditions du CHU Ste-Justine, 2005, 216 p.

^{4,5,6,7} Ministère de la Famille et des aînés, *Accueillir la petite enfance, le programme éducatif des services de garde du Québec*, Publication Québec, 2007, p 20

⁸ Kino Québec, *Savoir et agir, Faits saillants, L'activité physique, le sport et les jeunes*, Avis du Comité scientifique de Kino-Québec, le plaisir de bouger pour tous, 2012



« Permettre à l'enfant d'utiliser toutes ses capacités motrices et corporelles d'une manière libre, sans le forcer à faire quelque chose qu'il ne sait pas faire, va lui permettre de parcourir un chemin intéressant avec aisance, sécurité, grande activité et bonheur. »⁹

Il a été démontré que, pour se développer pleinement, l'enfant doit avoir du plaisir, donc jouer. Il doit avoir du temps, des espaces et du matériel variés. Il doit aussi avoir le pouvoir de décider, d'expérimenter, de manipuler et d'explorer. Il doit avoir des partenaires de jeux. Enfin, il doit avoir des adultes qui valorisent et soutiennent ses jeux, sans lui imposer des façons de faire et en lui permettant de vivre des risques et des défis ! Il est donc primordial de redonner aux enfants l'opportunité de choisir leurs jeux, de bouger et d'être actif à haute intensité le plus souvent possible dans une variété de situations et d'environnements.

LE JEU LIBRE

« Entre 1981 et 1997, il y a une augmentation marquée du temps consacré à des activités sédentaires dirigées par l'adulte et une diminution de 25% du jeu amorcé par l'enfant. »¹⁰

Naturellement, l'enfant va jouer, explorer, apprendre en fonction de ses besoins, de ses intérêts, de son rythme, de ce pour quoi il est disponible dans le moment présent. Tout enfant est programmé pour grandir et se développer de façon globale. Dans le jeu libre, toutes les dimensions de sa personne sont sollicitées. On parle de jeu libre quand l'enfant est libre de décider ce qu'il fait dans l'espace et avec les objets mis à sa disposition, sans règles, procédures, attentes de résultats ou limites de temps.

« Le développement de l'enfant est un processus global et intégré, l'enfant se développe dans toutes ses dimensions – affective, physique et motrice, sociale et morale, cognitive et langagière – et celles-ci agissent à des degrés divers, dans le cadre de ses apprentissages. »¹¹

« L'enfant est le premier agent de son développement. Un enfant apprend d'abord spontanément, en expérimentant, en observant, en imitant et en parlant avec les autres, grâce à sa propre motivation et à ses aptitudes naturelles. L'adulte guide et soutient cette démarche qui conduit à l'autonomie. »¹²



⁹ Entretien avec Dre Szanto-Feder sur la motricité libre <https://www.youtube.com/watch?v=JS2xGVRobg4>

¹⁰ Bédard, J Côté, K. Attention! Enfants en mouvement, Guide sur le développement moteur par le jeu actif, Publication de la Direction de la santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval, 2015, p. 6

¹¹ Ministère de la Famille et des aînés, Accueillir la petite enfance, le programme éducatif des services de garde du Québec, Publication Québec, 2007, p 18

¹² Ministère de la Famille et des aînés, Accueillir la petite enfance, le programme éducatif des services de garde du Québec, Publication Québec, 2007, p 18

« Le jeu n'est-il pas l'activité principale de l'enfant, le moyen qui lui est propre pour la découverte de lui-même, de son environnement et pour la compréhension du monde qui l'entoure ? Or, le jeu n'appartient qu'à lui, il n'est pas du domaine de l'adulte. L'enfant pour être actif, n'a pas besoin de stimulations, nous pouvons lui faire confiance : il sait ce qui est bon et intéressant pour lui, et il le découvre à son rythme. »¹³

« Lorsque les enfants sont autonomes, qu'ils jouent et qu'ils ont peu besoin de nous, nous pouvons dire que notre travail est de qualité. »¹⁴

Cela ne signifie pas que les adultes ne doivent plus jamais proposer d'activités structurées aux enfants, mais il est important de redonner du temps pour le jeu libre et de reconnaître sa valeur dans le développement de l'enfant. Il est bien sûr possible de suggérer des idées de jeux aux enfants, mais ceux-ci doivent demeurer en contrôle de l'activité. Le fait de jouer librement ne signifie pas que l'enfant ne fait rien, bien au contraire. Le jeu est une finalité en soi. Ainsi, il ne faut pas avoir des attentes de résultats en termes de production, d'acquisitions d'habiletés, de compétences et/ou de performances précises à court terme. Le jeu libre permet à l'enfant de se développer globalement, à son propre rythme.

RÔLE ET RESPONSABILITÉS DE L'ADULTE

« Nous avons l'impression, adulte, qu'il faut enseigner à l'enfant, parce que nous savons comment faire et que le petit ne sait pas. »¹⁵

Le rôle des intervenants est primordial pour favoriser le jeu libre chez les enfants. Nul besoin de passer des heures à planifier ou de dépenser une fortune en équipement spécialisé. L'enfant a besoin d'une présence rassurante et de développer un lien significatif avec l'adulte.



L'enfant a simplement besoin qu'on lui offre du temps, de l'espace, un minimum de matériel, du soutien, de l'ouverture et de la confiance pour qu'il puisse jouer librement. L'adulte doit respecter la maturité de l'enfant et pas seulement son âge dans la mise en place du jeu libre. Il doit également faire preuve d'une attention soutenue envers les besoins de l'enfant et de respect du stade de développement de l'enfant.¹⁶



LA NON-INTERVENTION PLANIFIÉE

Un des rôles principaux de l'adulte pour favoriser le jeu libre est d'apprendre à ne pas constamment intervenir. La non-intervention ne signifie aucunement une indifférence de la part de l'adulte, bien au contraire. La proximité visuelle et auditive de l'adulte permet à l'enfant l'exploration libre de son environnement en ayant une certaine assurance d'une présence bienveillante. L'enfant est ainsi certain que l'adulte sera présent en cas de nécessité ou de danger.

¹³ JACQUET-TRAVAGLINI P., CAFFARI-VIALLON R., DUPONT A., "Penser, réaliser, évaluer l'accueil en crèche", Éditions Des Deux Continents, 2003, 227 p.

¹⁴ Conférence nationale Accueillir les enfants des autres: le défi de la professionnalisation par Suzon Bosse-Platière est psychopédagogue, formatrice, auteure spécialisée en petite enfance, intervenante spécialiste petite enfance auprès du CNFPT du département du Rhône (Centre national de la fonction publique territoriale) et de l'ADRETS-formation (Lyons).

¹⁵ Entretien avec Dre Szanto-Feder sur la motricité libre <https://www.youtube.com/watch?v=JS2xGVRobg4>

¹⁶ 16LEBRUN P-B., GARELLI A., LEFORT M-C., «Je prépare le DEEJE 2016-2017: Diplôme d'État d'éducateur de jeunes enfants», Collection: Je prépare, Dunod, 2015 - 2e édition, pp.180-181 Par Pierre-Brice Lebrun, Amélie Garelli, Marie-Christine Lefort, p.180-181

La disponibilité de l'adulte permet également à l'enfant de l'inclure dans son jeu, à sa demande et selon ses besoins, ce qui permet plusieurs échanges enrichissants.

L'adulte doit davantage mettre son énergie à créer un environnement facilitateur qu'à intervenir directement auprès de l'enfant. Bien sûr, l'adulte peut avoir à réguler certaines situations conflictuelles et à rappeler les limites et certaines règles de conduite.

AVANT CHAQUE INTERVENTION
L'ADULTE DEVRAIT SE DEMANDER :



- « SI J'INTERVIENS EST-CE QUE JE VAIS » :
- BRISER UN JEU ?
 - EMPÊCHER UN APPRENTISSAGE ?
 - EMPÊCHER L'ENFANT DE SURMONTER UN OBSTACLE, DE RELEVER UN DÉFI ?
 - EMPÊCHER L'ENFANT DE RÉGLER LUI-MÊME UN CONFLIT ?
 - EMPÊCHER UN MOUVEMENT ?
 - FAIRE À LA PLACE DE L'ENFANT ?
 - APPRENDRE À L'ENFANT QU'IL A CONSTAMMENT BESOIN DE L'ADULTE ?



ADULTES, APPRENNONS À OBSERVER, À NOUS ASSEoir SUR NOS MAINS
ET À TOURNER NOTRE LANGUE 7 FOIS AVANT D'INTERVENIR !

Les adultes doivent aussi s'assurer de la pertinence des règles imposées à l'enfant. L'absence de règles superflues permet à l'enfant d'apprendre à faire les bons choix, d'avoir plus de plaisir et plus de latitude pour explorer ses jeux. Moins il y a de règles inutiles et moins l'adulte a besoin d'intervenir. Cela entraîne, chez l'enfant, un sentiment de compétence, l'impression d'être digne de confiance et la construction de son estime de soi. L'absence de règles superflues permet à l'enfant de se responsabiliser, de développer son autonomie et sa créativité.

« Si l'adulte intervient sans cesse auprès de l'enfant, celui-ci s'habitue à tourner son attention toujours vers les adultes et attendra qu'on s'occupe de lui. [...] Que deviendra cet enfant ? Il n'apprendra pas à jouer tout seul, car sans cesse on détourne son attention, il se passe toujours quelque chose avec lui, autour de lui. »¹⁷

LA PERFORMANCE ET LE STRESS

Dans son livre *Perdus sans la nature*, François Cardinal dépeint bien la pression de performance que les enfants vivent au quotidien : « Les journées des enfants de la classe moyenne sont remplies d'activités programmées qui ne leur laissent guère de temps pour être simplement eux-mêmes. » [...] « Les enfants doivent meubler le peu de temps libre qui leur reste par des activités d'apprentissage ou des loisirs intellectuellement stimulants. » [...]



¹⁷ MELSBACH S., PITRE-ROBIN C., « Implantation des principes de l'approche piklérienne (Lóczy) dans des centres de la petite enfance de la Montérégie », *Nouvelles pratiques sociales*, n° 1, 2012, p. 152-160.

« On multiplie ainsi les cours et autres outils de stimulation, sans jamais se demander s'ils sont nécessaires ou même efficaces. »¹⁸

Les enfants vivent du stress quotidiennement. Stress dû à la routine quotidienne, au manque de temps, au fait qu'on ne respecte pas toujours leur rythme et leur niveau de développement et au fait que dès la petite enfance, on leur impose des standards de performance.

Les parents, en toute bonne foi, pour le bien de leur enfant, leur imposent parfois, sans savoir, un stress immense. Comme intervenant, il ne faut pas prendre en compte les besoins des parents au détriment des besoins des enfants. Toutefois, il faut les entendre, les informer et les rassurer.



LAISSER LES ENFANTS ÊTRE DES ENFANTS, RESPECTER LEUR RYTHME, LEURS INTÉRÊTS, LEURS BESOINS ET LEUR DONNER DU TEMPS POUR LES LAISSER JOUER LIBREMENT, VOILÀ CE DONT ILS ONT BESOIN POUR RÉDUIRE LEUR STRESS.

¹⁸ Cardinal, François, Perdue sans la nature, pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier, Québec Amérique, 2010, p 86-87

¹⁹ JUDIT F., VINCZE M., « L'acquisition du contrôle sphinctérien : sans punition ni récompense ? », Spirale, 2/2012 (n° 62), p. 197-200.

²⁰ Rasse, Myriam, les violences « habituelles » du corps et de l'image de soi. Le Canada est-il dans la course? Comment le niveau d'activité physique des enfants et des jeunes Canadiens se compare à celui de 14 autres pays. Jeunes en forme Canada, Bulletin de l'activité physique chez les jeunes, 2014 http://dvqdas9jty7g6.cloudfront.net/reportcard2014/AHKC_2014_ReportCard_Short_FR.pdf



« NOUS SOMMES PROFONDÉMENT CONVAINCUS QUE TOUTE INTERVENTION DANS LE RYTHME INDIVIDUEL DE DÉVELOPPEMENT DE CHAQUE ENFANT, TOUTES LES TENTATIVES VISANT À ACCÉLÉRER SON DÉVELOPPEMENT PAR DES STRATAGÈMES SOPHISTIQUÉS LUI PORTENT PRÉJUDICE. »¹⁹

« ON SAIT MAINTENANT COMBIEN POUSSÉES À L'EXTRÊME, CES INCESSANTES EXIGENCES DE DÉPASSEMENT DE SOI, DE SES CAPACITÉS, PEUVENT CONDUIRE DES JEUNES AU DÉSESPOIR DE N'ÊTRE JAMAIS SUFFISAMMENT GRATIFIANTS ET INTÉRESSANTS POUR LEUR ENTOURAGE »²⁰

LE JEU ACTIF

Le bulletin de l'activité physique de ParticipACTION nous dresse, somme toute, un portrait assez sombre de l'activité physique chez les jeunes Canadiens.



Ensemble de l'activité physique

70 % des enfants âgés de 3 à 4 ans satisfont aux recommandations de 180 minutes d'activité physique quotidienne, peu importe l'intensité. Toutefois, comme les directives requièrent maintenant 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour pour les jeunes âgés de **5 à 17 ans, seulement 9 %** satisfont aux directives^{ECMS 2012-13}.

QUOTIDIENS	CONTEXTES ET SOURCES D'INFLUENCE	STRATÉGIES ET INVESTISSEMENTS
<p>B Participation à des activités physiques et à des sports organisés</p> <ul style="list-style-type: none">• Selon les parents, 77 % des jeunes âgés de 5 à 19 ans participent à des activités physiques ou à des sports organisés^(APIC 2014-15).• Moins de 30 % des jeunes âgés de 3 à 21 ans ayant une déficience intellectuelle sévère pratiquent des sports d'équipe²¹.	<p>C+ Famille et pairs</p> <ul style="list-style-type: none">• 79 % des parents contribuent financièrement aux activités physiques de leurs enfants^(SAP 2010-11).• 36 % des parents de jeunes âgés de 5 à 17 ans déclarent jouer à des jeux actifs avec leurs enfants^(Sous-échantillon de SAP 2014-15). <p>B École</p> <ul style="list-style-type: none">• Les trois quarts des écoles canadiennes déclarent avoir recours à un spécialiste en éducation physique dans leur école^(PASS 2015).• Les administrateurs scolaires déclarent disposer de plusieurs installations, dont des gymnases (94 %), des terrains de sport (88 %), des espaces avec des structures de jeu (71 %) et des supports à vélo (60 %)^(PASS 2015). <p>A- Communauté et environnement</p> <ul style="list-style-type: none">• Parmi les municipalités de plus de 1 000 résidents, 35 % ont adopté une stratégie d'activité physique et de sport, 56 % considèrent l'activité physique comme étant une priorité de haut niveau et 81 % ont une entente avec les commissions scolaires pour l'utilisation des installations. <small>Occasions d'activité physique selon les sondages menés en 2015 auprès des communautés canadiennes.</small>• Moins de 20 % des parents déclarent que la criminalité ou les trottoirs mal entretenus sont un problème dans leur quartier^(Sous-échantillon de SAP 2014-15).	<p>B- Gouvernementaux</p> <ul style="list-style-type: none">• La majorité des provinces et territoires déclarent avoir augmenté ou maintenu le financement aux activités physiques et aux sports pour les enfants et les jeunes.• Les lettres de mandat ministériel de 2015 du gouvernement fédéral énoncent les priorités liées au sport, aux loisirs et à l'activité physique à l'intention des ministres du Sport et des personnes handicapées, des Infrastructures et des Communautés, de l'Environnement et des Changements climatiques^(B1-194).• Depuis 2013, l'Agence de la santé publique du Canada a mobilisé plus de 34 millions de dollars en financement non gouvernemental grâce à l'approche de ses partenaires plurisectoriels pour accroître l'impact des programmes fédéraux visant à augmenter l'activité physique et les comportements sains.• En 2015-2016, Sport Canada a investi 16 millions de dollars pour la participation sportive des enfants et des jeunes. <p>A- Non gouvernementaux</p> <ul style="list-style-type: none">• La majorité des ONG et des entreprises déclarent que leur niveau d'investissement pour augmenter l'activité physique chez les enfants et les jeunes s'est accru ou est resté le même.• La nouvelle stratégie « Jeu actif à l'extérieur » de The Lawson Foundation vise à accroître les occasions de jouer librement à l'extérieur pour les enfants et comprend un financement de 2,7 millions de dollars.
<p>D+ Jeu actif</p> <ul style="list-style-type: none">• 37 % des jeunes âgés de 11 à 15 ans jouent dehors plus de deux heures par jour^(Enquête HBSC 2013-14).• Selon les parents, 75 % des jeunes âgés de 5 à 19 ans participent à des activités physiques et à des sports non organisés après l'école^(APIC 2014-15).	<p>D+ Littératie physique</p> <ul style="list-style-type: none">• 44 % des jeunes âgés de 8 à 12 ans satisfont au niveau minimal de littératie physique recommandé^(CUP 2010-16).• Au moins une étude démontre que les enfants qui ont de bonnes habiletés motrices à l'âge de 6 ans sont plus actifs pendant leurs loisirs à l'âge de 26 ans^(Bulletin 2015 de ParticipACTION). <p>B Sommeil</p> <ul style="list-style-type: none">• 79 % des jeunes âgés de 5 à 13 ans dorment de 9 à 11 heures par nuit et 68 % des jeunes âgés de 14 à 17 ans dorment de 8 à 10 heures par nuit, tel que recommandé^(ECMS 2012-13).• 33 % des enfants âgés de 5 à 13 ans et 45 % des jeunes âgés de 14 à 17 ans au Canada ont occasionnellement de la difficulté à trouver le sommeil ou à rester endormis^(ECMS 2012-13). <p>D Transport actif</p> <ul style="list-style-type: none">• Seulement 25 % des parents canadiens affirment que leurs enfants, âgés de 5 à 17 ans, vont à l'école et en reviennent en marchant ou en roulant, alors que 58 % des parents précisent que leurs enfants y sont habituellement conduits en voiture^(Sous-échantillon de la SAP 2014-15).• Parmi les enfants âgés de 11 à 15 ans, 24 % marchent pour aller à l'école et 2 % y vont à vélo^(Enquête HBSC 2013-14).	<p>F Comportements sédentaires</p> <ul style="list-style-type: none">• 15 % des enfants âgés de 3 à 4 ans satisfont aux directives recommandant moins d'une heure par jour de temps passé devant un écran; 24 % des jeunes âgés de 5 à 11 ans et 24 % de ceux âgés de 12 à 17 ans satisfont aux directives recommandant au plus 2 heures par jour de temps passé devant un écran^(ECMS 2012-13).• Les étudiants canadiens du secondaire consacrent une moyenne de 8,2 heures par jour à des comportements sédentaires liés à un écran^(COMPASS 2012-13).

²¹ Participaction, Les enfants canadiens sont-ils trop fatigués pour bouger, bulletin de l'activité physique chez les jeunes, 2016, p.6 <https://www.participaction.com/sites/default/files/downloads/2016%20ParticipACTION%20Bulletin%20-%20Sommaire.pdf>

Considérant cela, il est donc primordial de redonner aux enfants l'opportunité de bouger et d'être actif à haute intensité le plus souvent possible dans une variété de situations et d'environnements.

« Le jeu actif est constitué de toute activité ludique qui entraîne un mouvement chez l'enfant. Le jeu actif peut prendre diverses formes en sollicitant différentes parties du corps de l'enfant et selon des intensités variées. »²²

Le jeu actif sous-entend la notion de plaisir. L'enfant doit éprouver du plaisir à bouger !

QUELQUES STATISTIQUES :

★ DANS LES SERVICES DE GARDE ÉDUCATIFS, LES ENFANTS SONT ACTIFS EN MOYENNE 53 MINUTES PAR JOUR DONT 13 MINUTES SONT CONSACRÉES À DES ACTIVITÉS D'INTENSITÉ MOYENNE À ÉLEVÉE.

★ ENVIRON 89% DU TEMPS PASSÉ EN SERVICE DE GARDE ÉDUCATIF EST CONSACRÉ À DES ACTIVITÉS SÉDENTAIRES.

★ UN MODE DE VIE INACTIF AMÈNERAIT 40% DES ENFANTS CANADIENS À AVOIR AU MOINS UN FACTEUR DE RISQUE LES PRÉDISPOSANT AUX MALADIES DE CŒUR.

★ À LAVAL, 11,8% DES ENFANTS À LA MATERNELLE SONT CONSIDÉRÉS COMME VULNÉRABLES DANS LE DOMAINE DU DÉVELOPPEMENT « SANTÉ PHYSIQUE ET BIEN-ÊTRE ». ²³

★ 26% DES TOUT-PETITS DE 2 À 5 ANS PRÉSENTENT UN SURPLUS DE POIDS. ²⁴

L'INTENSITÉ DU JEU ACTIF

Il n'y a pas que la durée du jeu actif dont il faille tenir compte; l'intensité du jeu actif revêt également une grande importance. Les effets les plus bénéfiques sur la santé et le stress découlent des jeux actifs d'intensité moyenne ou élevée.

Les enfants devraient donc être encouragés, le plus souvent possible, à jouer à des jeux de grande énergie.



Sédentaire : L'enfant est assis ou couché, on ne parle pas de jeu actif ici (ex : dessiner, faire un casse-tête, jouer aux figurines assis par terre, etc.).

Faible : L'enfant est debout (ex : jeux de rôle, bricolage debout, se balancer, glisser, marcher lentement, etc.).

Moyenne : L'enfant est essoufflé (jouer au ballon, grimper, jouer à la marelle, etc.).

Élevée : L'enfant a le cœur qui bat très vite (ex : courir, sauter, danser, etc.). ²⁵

Les jeunes enfants apprécient les changements fréquents d'intensité dans leurs jeux, d'où l'importance d'offrir la possibilité aux enfants de bouger à grande intensité à plusieurs reprises au courant d'une journée, plutôt qu'offrir une activité dirigée à haute intensité de durée plus longue.

²² Ministère de la famille, Gazelle et Potiron, cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, Gouvernement du Québec, 2014, p28

²³ Bédard, J Côté, K. Attention! Enfants en mouvement, Guide sur le développement moteur par le jeu actif, Publication de la Direction de la santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval, 2015, p. 6

²⁴ Ministère de la famille, Gazelle et Potiron, cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, Gouvernement du Québec, 2014, p9

^{25/26} Bédard, J Côté, K. Attention! Enfants en mouvement, cahier pratique, Publication de la Direction de la santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval, 2015, p. 51

Pour un développement optimal, encourager les activités de grande énergie !

Réserver plusieurs périodes
où l'enfant peut jouer activement
au cours de la journée.*

Permettre aux enfants
de faire des choix, de créer et
d'amorcer leurs propres jeux actifs.*

Dynamiser les activités
de nature sédentaire
et les activités de transition.*



Je suis assis !



Je suis debout !



Je suis essoufflée !



Mon cœur
bat très vite !



Degré d'intensité du jeu actif

*Cadre de référence Gazelle et Potiron, ministère de la Famille.

26

RECOMMANDATIONS²⁷

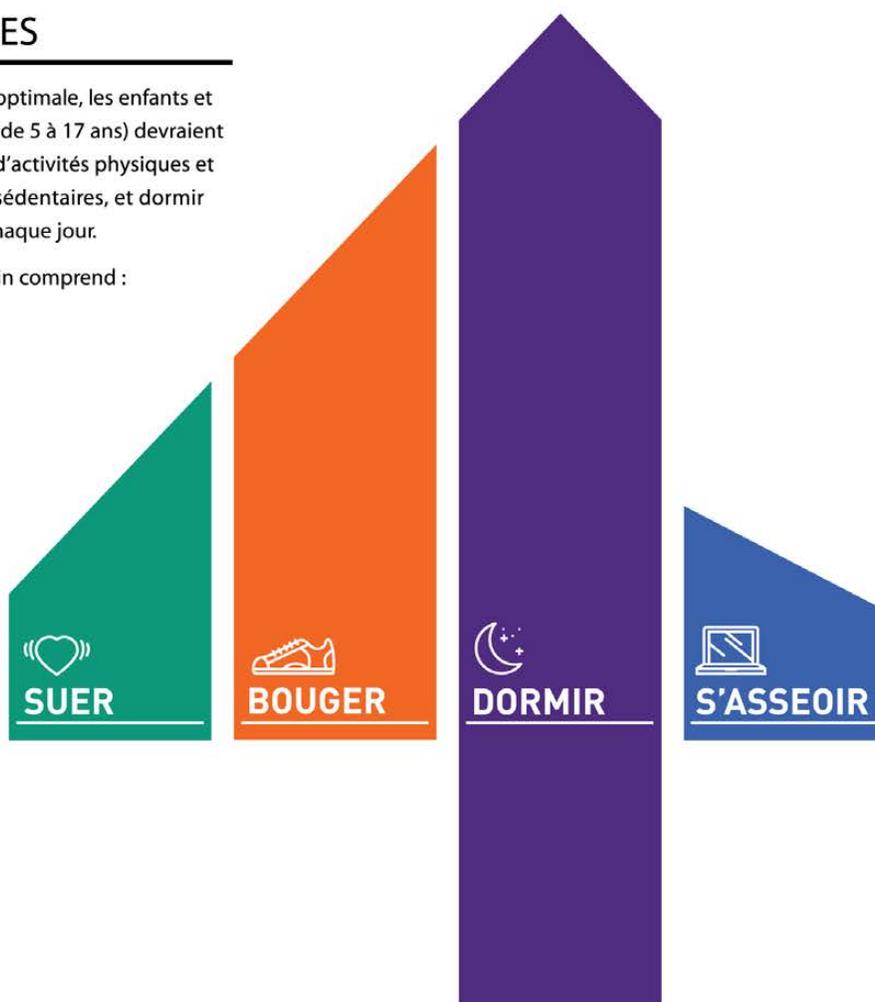
- ★ Les enfants âgés de moins de 1 an devraient bouger plusieurs fois par jour, particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol.
- ★ Entre 1 et 4 ans, les enfants devraient être actifs au moins 180 minutes (3 heures) au cours de la journée, par l'entremise de jeux et d'activités d'intensité variée : faible, moyenne ou élevée. Les enfants qui ont entre 1 et 4 ans devraient prendre part quotidiennement à des activités ou à des jeux variés, réalisés dans divers environnements et permettant de développer leurs habiletés motrices.
- ★ La pratique d'activités et de jeux à intensité élevée (comme courir et sauter) devrait augmenter progressivement pour atteindre un minimum de 60 minutes par jour à l'âge de 5 ans.
- ★ Pour les jeunes de 5 à 17, voir à la page suivante les nouvelles recommandations de la Société canadienne de la physiologie de l'exercice (SCPE)

²⁷ Ministère de la famille, Gazelle et Potiron, cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, Gouvernement du Québec, 2014, p30-31

DIRECTIVES

Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires, et dormir suffisamment chaque jour.

Un 24 heures sain comprend :



SUER

ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MOYENNE À ÉLEVÉE

L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine;

BOUGER

ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ LÉGÈRE

Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées;

DORMIR

SOMMEIL

De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption pour les 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans, et des heures de coucher et de lever régulières;

S'ASSEOIR

COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran;

Un minimum de périodes prolongées en position assise.

Maintenir une durée de sommeil suffisante, passer plus de temps à l'extérieur et remplacer les comportements sédentaires et l'activité physique de faible intensité par plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée entraînent encore plus de bienfaits pour la santé.

²⁸ Société canadienne de la physiologie de l'exercice, Directives Canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes. <https://indd.adobe.com/view/7197c3fc-0a7b-4298-81ec-d048b49752b6>

RÔLES ET RESPONSABILITÉS DE L'ADULTE

Tout comme pour le jeu libre, le rôle des intervenants est crucial pour favoriser le jeu actif chez l'enfant.

L'adulte qui veut susciter la passion pour l'activité physique doit mettre en place les 4 éléments suivants :

- 1- Créer une ambiance de respect
- 2- Faire vivre des émotions constructives
- 3- Proposer des défis à la portée de l'enfant
- 4- Amener l'enfant à pratiquer une activité pour le plaisir et la satisfaction qu'il en retire ²⁹

ÊTRE UN MODÈLE

Pour faire office de modèle et par le fait même, de motivateur, l'intervenant doit prendre part aux jeux actifs des enfants lorsque ceux-ci lui en font la demande. Il doit manifester son enthousiasme lorsque les enfants sont actifs et font des jeux moteurs. Il doit manifester son intérêt à aller jouer dehors le plus souvent possible, et ce, malgré les aléas de la météo. Et bien sûr, l'intervenant doit s'habiller de façon à pouvoir bouger et se salir avec les enfants. L'intervenant doit démontrer à l'enfant qu'il prend plaisir à bouger d'une multitude de façons. Bref, l'adulte doit « donner l'exemple par ses comportements, ses attitudes, ses valeurs et ses habitudes de vie. Être un individu sain, inspirant, authentique et équilibré ». ³⁰



NOTION DE RISQUE

« La génération d'aujourd'hui est la plus supervisée de toute l'histoire de l'humanité. [...] La société exige aujourd'hui le risque zéro. [...] Les parents éliminent ainsi tout écueil, toute épreuve, tout obstacle qui pourrait nuire à l'enfant « papier bulle. » ³¹

« Nous voyons des risques partout. Nos enfants sont menacés par les pédophiles, par les lames de rasoir enfouies dans leurs sacs de bonbons d'Halloween, par les automobiles qui roulent à vive allure, par les bactéries qui les attendent sur les poignées de porte, par les maladies qu'ils attraperont en touchant un oiseau mort. [...] Or, les craintes ont beau s'intensifier, les statistiques nous disent que, dans les faits, nous avons de moins en moins de raisons d'être sur les dents... » ³²

Selon ParticipACTION, dans son *énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur*, « il faut se questionner sur l'équilibre nécessaire entre maintenir nos enfants actifs et en santé et les protéger de blessures sérieuses. Si nous couvons constamment nos enfants et élaborons trop de règlements sur ce qu'ils peuvent ou ne peuvent pas faire, brimons-nous leur capacité naturelle à apprendre et se développer ?

^{29/30} Table pour un mode de vie physiquement actif, Susciter la passion pour l'activité physique, 25 caractéristiques d'une intervention de qualité visant un mode de vie physiquement actif.

http://www.agencessbsl.gouv.qc.ca/Telechargements/Sante_publicque_et_services/Kino-Quebec/montage_feuillet_FEPS_REV_PRINT_HR_VF.pdf

³¹ Cardinal, François, *Perdus sans la nature, pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier*, Québec Amérique, 2010, pp. 76-77

³² IDEM., pp. 97-98



Si nous modifions les aires de jeux dans l'objectif de prévenir toutes les blessures et toute poursuite judiciaire, en évacuons-nous tout le plaisir ? Est-ce vraiment plus sécuritaire pour nos enfants de passer des heures assis sur un fauteuil plutôt que de jouer activement dehors ? Nous devons reconnaître la différence entre les concepts de danger et de risque. Nous devons également valoriser la santé à long terme et le plaisir autant que nous valorisons la sécurité. »³³

Dans les principes de Play England³⁴, on souligne l'importance de la prise de risques dans le jeu : « La prise de risques et les défis ont un rôle important dans le développement du jeu chez l'enfant. Dès leur plus jeune âge, les enfants utilisent le jeu pour vérifier leurs limites ou répéter des habiletés pour en favoriser la maîtrise. Nous ne devrions pas empêcher les enfants de faire des activités ou des jeux qu'ils apprécient quand ils peuvent gérer les risques. Les enfants reconnaissent que tout n'est pas sécuritaire et qu'il y a un équilibre à trouver entre les risques et le plaisir. Les enfants sont conscients des risques et que la façon de les gérer est un élément essentiel de leur développement ».

« S'assurer que l'environnement est sécuritaire c'est protéger. Empêcher l'enfant de vivre des expériences variées parce qu'on a peur, c'est surprotégé »³⁵

Dans le communiqué de ParticipACTION Tassez-vous de là, laissez-les jouer !, on dit que : « Les enfants bougent plus lorsqu'ils sont dehors et qu'ils ont la liberté de se déplacer sans supervision. Mais notre tendance de continuellement les surveiller ou de les garder à l'intérieur pour s'assurer qu'ils ont en sécurité limite leurs occasions d'activités physiques, ce qui nuit à leur santé à long terme. Reconnaissons la différence entre le danger réel et le risque et augmentons les occasions que les enfants ont de jouer de façon autonome dehors, dans des environnements variés, soit à la maison, à l'école, au service de garde, dans la communauté et dans la nature. »³⁶

SAVIEZ-VOUS QUE :

- ★ Les probabilités de se faire enlever par un inconnu sont de 1 sur 14 millions, selon les rapports de la GRC et être dehors avec des amis pourrait réduire davantage ce risque.
- ★ Les fractures et les blessures à la tête surviennent malheureusement, mais les traumatismes majeurs sont rares.
- ★ Les enfants canadiens présentent huit fois plus de risque de mourir en étant passager d'un véhicule motorisé qu'en se faisant heurter par un véhicule lorsqu'ils sont à pied ou à vélo.
- ★ L'hyperparentalité limite la pratique d'activités physiques et peut nuire à la santé mentale.
- ★ Quand les enfants sont surveillés de près à l'extérieur, ils sont moins actifs.³⁷

³³ Garder les enfants à l'intérieur, un plus grand risque, Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION, 2015
<http://www.participaction.com/sites/default/files/downloads/Participation%20-%202015%20Bulletin%20-%20Sommaire%20FR.pdf>
<http://www.playengland.org.uk/about-us/>

³⁴ <http://www.playengland.org.uk/about-us/>

³⁵ BÉDARD J., CÔTÉ K., Attention! Enfants en mouvement, Guide sur le développement moteur par le jeu actif, Publication de la Direction de la santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval, 2015, p.32

³⁶ ParticipACTION, Tassez-vous de là, laissez-les jouer!
<https://www.participaction.com/sites/default/files/downloads/Participation%20-%202015%20Bulletin%20-%20Pub%20Sommaire%20FR.pdf>

³⁷ Garder les enfants à l'intérieur, un plus grand risque, Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION, 2015
<http://www.participaction.com/sites/default/files/downloads/Participation%20-%202015%20Bulletin%20-%20Sommaire%20FR.pdf>

La prise de risques calculée, adaptée au niveau de développement et aux capacités des enfants, ne met pas l'enfant en danger. Par contre, cette prise de risques est essentielle pour que l'enfant puisse apprendre la prudence, apprendre à connaître ses limites et à relever des défis. Sans une certaine prise de risques, l'enfant bougera moins, de façon moins variée et surtout, avec moins de plaisir.

À long terme, il est moins risqué de permettre à l'enfant de sauter en bas d'une chaise, de le laisser marcher sur la chaîne de trottoir, de le laisser grimper dans un arbre plutôt que de le laisser assis à des activités sédentaires sur de trop longues périodes.

Surprotéger l'enfant nuit à l'exploration, la découverte, l'expérimentation, le développement, etc. Plus encore: « La surprotection rend les enfants plus vulnérables au stress. Lorsqu'ils sont surprotégés, les enfants sont rarement exposés à la nouveauté et l'imprévisibilité ».³⁸



« Emmi Pikler était attirée par les statistiques sur les accidents. Chez les enfants du quartier ouvrier environnant, où les enfants jouaient et couraient dans les rues, grimpaient aux arbres et s'accrochaient aux trams, il y avait beaucoup moins de fractures et de commotions qu'ailleurs et en particulier, que dans les beaux quartiers de la ville, là les accidents se produisaient soit à l'intérieur de la maison, soit au cours des promenades. [...] À cette époque déjà, Emmi Pikler était persuadée que l'enfant qui se déplace librement, sans restriction, est plus prudent et apprend mieux à tomber sans risque, tandis que l'enfant exagérément protégé dont les mouvements sont limités, est plus facilement en danger, faute d'avoir expérimenté ses propres capacités et leurs limites »³⁹

STRESS ET PERFORMANCE

Un des meilleurs remèdes au stress de l'enfant est de lui permettre de dépenser de l'énergie. En effet, les activités physiques, particulièrement celles à haute intensité, de courte durée, mais pratiquées plusieurs fois par jour, permettent à l'enfant d'évacuer les tensions accumulées au cours de la journée.

Attention cependant à ne pas faire de l'activité physique un stress supplémentaire pour l'enfant. Les attentes de performances trop élevées peuvent être néfastes pour l'enfant.

Les activités sportives structurées ne sont pas à proscrire, loin de là. Il faut cependant s'assurer qu'elles ne compromettent pas le temps pour l'enfant de jouer librement et activement tous les jours. Il est aussi nécessaire que les activités sportives structurées correspondent au niveau de développement global de l'enfant (autant physique, qu'affectif, social et cognitif). Par exemple, les activités comportant plusieurs règles sont peu adaptées aux enfants de moins de 6 ans. D'autre part, il ne faut pas compter sur les activités physiques structurées comme étant suffisantes pour aider l'enfant à liquider son stress ni pour s'assurer que l'enfant bouge autant qu'il le devrait. En effet, les activités sportives structurées ont lieu une ou quelques fois par semaine. Déjà, nous savons qu'en termes de temps actif ce n'est pas suffisant pour l'enfant. D'autre part, lors de ces activités, l'enfant n'est pas actif pendant toute la durée de l'activité (il doit écouter les consignes, regarder les démonstrations, attendre son tour, etc.). Enfin, comme à travers les activités sportives structurées, il y a toujours des objectifs à atteindre, des habiletés à développer, des performances à réaliser, l'enfant n'y participe pas avec la même insouciance et le même plaisir que dans les jeux actifs qu'il initie lui-même.

³⁸ Bédard, J Côté, K. Attention! Enfants en mouvement, cahier pratique, Publication de la Direction de la santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval, 2015, p.20

³⁹ Association Pikler-Loczy de France, Emmi Pikler, sa formation, ses idées, la création de l'Institut Pikler-Loczy de France, pour une réflexion sur l'enfant.

Selon l'avis du comité scientifique de Kino-Québec : L'activité physique, le sport et les jeunes, on y mentionne « [...] que la participation en bas âge à des activités procurant moins de plaisir puisse saper la motivation intrinsèque à continuer la pratique d'un sport. Ainsi les programmes sportifs pour les jeunes ne devraient pas être axés trop tôt sur des entraînements intensifs et routiniers; ils devraient plutôt mettre l'accent sur le plaisir de s'amuser en s'exerçant ».⁴⁰

De son côté, la spécialisation hâtive est un piège à éviter.

En plus d'augmenter les risques de blessure, elle représente aussi un facteur d'abandon de l'activité physique et sportive dû aux exigences d'atteindre de meilleures performances en bas âge et une forte pression imposée par les parents.



De plus, dans le texte Les pièges de la spécialisation hâtive, on explique que « Le développement des habiletés motrices est beaucoup plus facile en bas âge qu'après la puberté, d'où l'importance de diversifier les aptitudes motrices des 0 à 9 ans. La spécialisation s'oppose à cette idée fondamentale de diversité nécessaire au bon développement moteur des enfants. [...] Il est donc important que les enfants et les préadolescents pratiquent une grande variété d'activités sportives, et que l'accent soit mis sur le plaisir dans un environnement stimulant. De cette façon, on s'assure de réunir les conditions gagnantes!».⁴¹

Saviez-vous que « Les athlètes qui amorcent plus tard la pratique d'une discipline atteignent généralement un niveau de performance supérieur, en plus de poursuivre cette pratique sportive plus longtemps ».⁴²

LE JEU LIBRE ET LE JEU ACTIF

LES EFFETS ET BÉNÉFICES DU JEU LIBRE ET DU JEU ACTIF POUR L'ENFANT

Le tableau suivant démontre les bénéfices du jeu libre et les bénéfices du jeu actif pour l'enfant en fonction des cinq sphères de développement. Comme il sera démontré, « le développement moteur n'évolue pas de manière indépendante des autres composantes du développement de l'enfant : elles sont nécessairement liées les unes aux autres. La motricité est cependant un pilier important, puisque c'est en se déplaçant et en manipulant que le jeune enfant explore son environnement physique et social, ce qui contribue à lui permettre de réaliser des acquisitions dans les autres dimensions ».⁴³

De plus, la pratique d'activité physique par le jeu actif permet « d'établir des connexions neuronales nécessaires à l'accomplissement de tâches mentales simples pour ensuite faciliter les apprentissages complexes. Rappelons que l'enfance est la période idéale pour établir ces connexions. »⁴⁴



⁴⁰ Kino Québec, Savoir et agir, L'activité physique, le sport et les jeunes, Avis du Comité scientifique de Kino-Québec, le plaisir de bouger pour tous, 2011 p.66

^{41/42} Joanie Caron, Les pièges de la spécialisation hâtive, <http://www.wixxmag.ca/articles/les-pieges-de-la-specialisation-hative>, mars 2013.

⁴³ Ministère de la Famille, Gazelle et Potiron, cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, Gouvernement du Québec, 2014, p 30

⁴⁴ Tomporowski PD et coll. (2011) Physical activity interventions and children's mental function: An introduction and overview. *Prev Med* 52(S1):S3-9.

Tableau 1. Les effets et bénéfices du jeu libre et du jeu actif pour l'enfant

	Jeu libre	Jeu actif
Développement Moteur	<p>Le jeu libre permet de :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Développer la psychomotricité -Explorer l'environnement -Exposer l'enfant à des défis à sa mesure, menant vers des réussites puis vers l'autonomie <p>En jeu libre l'enfant :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bouge plus -Bouge de façons plus variées (ce qui favorise le développement des habiletés motrices de base) -Bouge plus longtemps -Bouge à plus haute intensité que dans les jeux proposés par l'adulte. 	<p>Le jeu actif favorise :</p> <ul style="list-style-type: none"> -L'acquisition d'habiletés motrices de base et d'habiletés physiques et motrices plus complexes et spécialisées -L'adoption d'un mode de vie physiquement actif à long terme -Le développement de la motricité globale et du tonus, préalables au développement de la motricité fine -L'amélioration de la posture, de l'équilibre, de la coordination, du contrôle musculaire, de l'agilité, de l'endurance, etc. -Une meilleure croissance osseuse -Prévient l'obésité et les problèmes associés
Développement langagier	<ul style="list-style-type: none"> -En jeu libre l'enfant a l'obligation de recourir au langage (ex : pour expliquer son jeu à un pair, en donnant vie à un personnage, etc.) -Quand l'adulte propose des jeux, il vient restreindre les possibilités d'utilisation du langage par l'enfant -L'adulte restreint aussi l'imagination par l'imposition de règles et de consignes entourant le jeu. 	<ul style="list-style-type: none"> -Le jeu actif, particulièrement lorsqu'il est amorcé par l'enfant permet : -D'utiliser les ressources du langage pour mener à bien son jeu avec les autres -D'utiliser les ressources du langage pour bien comprendre le déroulement ou les règles du jeu actif.
Développement Social et moral	<p>En jeu libre l'enfant choisit :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Son activité, le matériel, la façon de l'utiliser et surtout il choisit ses partenaires de jeu. <p>Avec ses partenaires de jeu l'enfant doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Entrer en contact -Discuter -Expliquer -Limiter -Faire des ententes -Partager -Faire des compromis -Régler des conflits -Travailler à un objectif commun -Etc. <p>Le jeu libre permet à l'enfant de découvrir les normes sociales en :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Attendant son tour, -Contrôlant ses émotions et son impulsivité -Développant son empathie 	<p>Dans le jeu actif avec les pairs, l'enfant apprend à :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Considérer le point de vue de l'autre avant d'agir -Contrôler ses gestes -S'adapter à son environnement -Entrer en contact -Résoudre des problèmes, à partager, à faire des compromis -Travailler en équipe vers l'atteinte d'un but commun -Avoir du plaisir avec les autres -Facilite l'inclusion sociale



Tableau 1. Les effets et bénéfices du jeu libre et du jeu actif pour l'enfant (suite)

	Jeu libre	Jeu actif
Développement cognitif	<p>Par le jeu libre l'enfant :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Découvre le monde qui l'entoure -Apprend à faire des liens de causes à effets -Apprend à surmonter les obstacles -Découvre les concepts d'espace, de temps, des concepts mathématiques, etc. - Développe sa capacité d'attention et de concentration, sa créativité, son sens de l'initiative, sa persévérance et sa débrouillardise 	<p>Le jeu actif influence :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Le développement cognitif -La maturité affective -Les relations sociales -Les résultats scolaires <p>Le jeu actif permet :</p> <ul style="list-style-type: none"> -De mieux se concentrer -D'apprendre à résoudre des problèmes -D'être plus attentif -De développer les prérequis moteurs nécessaires aux apprentissages scolaires
Développement affectif	<p>Le jeu libre permet à l'enfant :</p> <ul style="list-style-type: none"> -D'exprimer, d'appivoiser et de vivre une variété d'émotions de façon non menaçante -De développer une certaine maîtrise de son environnement -De découvrir des qualités telles que la sympathie, la compassion, la résilience, l'affirmation de soi et l'empathie -Favorise l'estime et la confiance en soi. 	<ul style="list-style-type: none"> -Le jeu actif contribue à : - Augmenter l'autonomie et la confiance en ses capacités -Diminuer le stress et libérer les tensions internes -Augmenter le contrôle des émotions -Favoriser une meilleure humeur générale
Développement global	<p>Le jeu libre favorise :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Une bonne préparation à l'école -L' autonomie -La capacité d'adaptation -Des expériences positives variées et le plaisir -Une diminution du stress et de la pression de performance 	<p>Le jeu actif favorise :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Une meilleure santé globale -Comportements plus adaptés

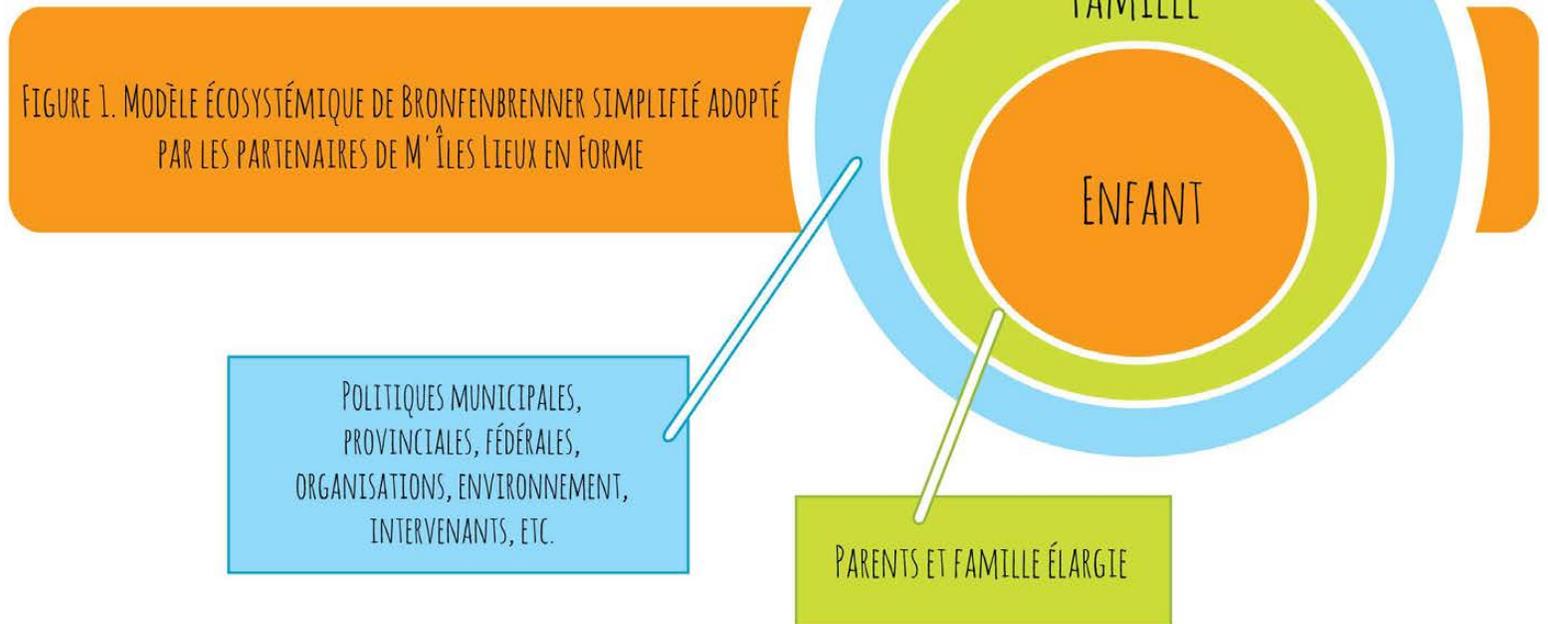


LES EFFETS ET BÉNÉFICES DU JEU LIBRE ET DU JEU ACTIF SUR LA FAMILLE ET LA COMMUNAUTÉ (ÉCOSYSTÉMIE)

Une grande majorité des travaux en éducation parentale font surtout référence au modèle écosystémique de Bronfenbrenner⁴⁵. Ce modèle considère les phénomènes sociaux, les organisations, les politiques et les individus en tant que systèmes en interaction avec d'autres systèmes. En d'autres mots, l'approche écosystémique consiste à prendre en considération l'enfant et ses besoins évoluant dans ses différents environnements (ou systèmes). L'enfant, ainsi placé au cœur des environnements, se positionne en relation dynamique (influence réciproque) avec ceux-ci.



L'enfant a une influence sur son propre jeu libre ou jeu actif et le jeu libre ou le jeu actif de l'enfant a une influence sur les autres systèmes l'entourant.



⁴⁵ BRONFENBRENNER, U., 1979 et 1986

Le tableau 2. expose les bénéfices et effets du jeu libre et du jeu actif sur les systèmes famille et communauté.

Tableau 2. Effets et bénéfices du jeu libre et du jeu actif sur la famille et la communauté

	Effets et bénéfices sur la famille	Effets et bénéfices sur la communauté
Jeu libre	<ul style="list-style-type: none"> -Meilleur respect du rythme de l'enfant -Meilleure compréhension des intérêts, besoins et niveau de développement de l'enfant -Plus de temps pour les parents 	<ul style="list-style-type: none"> -Moins de temps de planification, plus de temps pour observer les enfants et intervenir plus efficacement -Moins de problématiques de santé mentale -Aménagements pensés en fonction du jeu libre (cours d'école, parcs, rue, classes, etc.) -Diminution des inégalités sociales de santé -Diminution des coûts sociaux de santé à long terme
Jeu actif	<ul style="list-style-type: none"> -Mode de vie familiale physiquement actif -Diminution du stress familial 	<ul style="list-style-type: none"> -Moins de problématiques comportementales et d'attention -Moins de problématiques d'apprentissage -Population en meilleure santé -Diminution des inégalités sociales de santé -Diminution des coûts sociaux de santé à long terme

Soutenir le développement optimal des enfants et, ainsi, assurer leur bien-être est une responsabilité que doivent se partager la famille et la communauté. Il importe de soutenir et d'encourager les parents quant à leur rôle à jouer dans les cinq sphères de développement de leur enfant. En fait, l'univers de l'enfant se construit, dès ses premiers moments, principalement autour de sa famille, plus particulièrement de ses parents proches. Les environnements physique et affectif que procurent les parents et les modèles qu'ils offrent constituent le premier contexte d'apprentissage de l'enfant. L'importance qu'accorde la famille aux jeux de l'enfant, l'accompagnement qui lui est donné pour développer son langage, pour résoudre des problèmes ou exercer sa créativité a une influence majeure sur son développement et son bien-être.

Les parents sont les premiers responsables de l'éducation de leur enfant et « [...] un consensus se dégage quant à la pertinence d'établir des liens étroits et soutenus entre la famille et le milieu éducatif »⁴⁶. Les parents sont les personnes qui connaissent le mieux leur enfant et les compétences qu'ils exercent au quotidien lorsqu'ils soutiennent son développement doivent être reconnues. Les pratiques parentales sont donc intimement liées au développement global du jeune enfant.

⁴⁶ Ministère de la Famille (avec la collaboration du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et du ministère de la Santé et des Services sociaux), Favoriser le développement global des jeunes enfants au Québec : une vision partagée pour des interventions concertées, Ministère de la Famille, 2014, 29 p

L'INTERVENTION DÉMOCRATIQUE ET LE PROCESSUS DE L'INTERVENTION ÉDUCATIVE

L'INTERVENTION DÉMOCRATIQUE

Comme le démontre le processus de l'intervention éducative, le jeu libre et le jeu actif ne sont pas synonymes de laisser-aller ou de chaos. Au contraire, le rôle de l'intervenant se situe au niveau de l'intervention démocratique, c'est-à-dire que l'adulte et l'enfant partagent le pouvoir. Dans le contexte de jeu libre et de jeu actif, l'adulte a le pouvoir et le devoir de fixer des règles de sécurité et des règles de vie ainsi que d'organiser un horaire et un environnement propice au développement de l'enfant. De son côté, l'enfant a le pouvoir de choisir son jeu, sa façon de le mener et de choisir le matériel et les amis avec lesquels il va jouer. L'adulte met en place un cadre à l'intérieur duquel l'enfant a la liberté d'explorer, d'agir et de jouer librement. L'intervention démocratique permet un apprentissage actif.

De plus, l'intervention démocratique sous-entend que l'adulte fasse confiance à l'enfant, qu'il développe un climat de respect et une relation significative avec lui. L'adulte joue un rôle d'accompagnement par son observation, son soutien, sa valorisation des forces et du jeu de l'enfant. L'adulte accepte de laisser à l'enfant le premier rôle dans son propre développement.

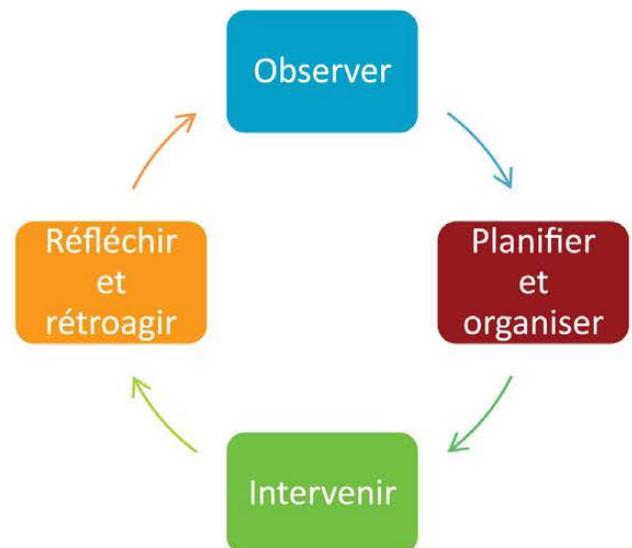
Concrètement, l'intervention démocratique c'est :

- ★ Donner des choix à l'enfant en fonction de ses capacités.
- ★ C'est un équilibre entre le besoin d'être encadré et le désir de liberté.
- ★ Autoriser l'enfant à exprimer ses sentiments négatifs, ses besoins, ses oppositions.
- ★ Tout en offrant un encadrement clair et constant.⁴⁷

Permettre à l'enfant de jouer librement et activement ne signifie nullement que l'adulte n'ait rien à faire. Au contraire, l'adulte a la responsabilité de mettre en œuvre le processus d'intervention éducative (figure 2).⁴⁸ Le tableau 3 approfondit les quatre composantes du processus d'intervention éducative. Eh oui, le jeu libre et le jeu actif ça se planifie et ça s'organise!



Figure 2. Le processus de l'intervention éducative



⁴⁷ Québec : une vision partagée pour des interventions concertées, Ministère de la Famille, 2014, 29 p
L'Intervention de style démocratique,
https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/developpement_des_enfants/expression-enfant/Pages/intervention-style-democratique.aspx

⁴⁸ Ministère de la Famille et des aînés, Accueillir la petite enfance, le programme éducatif des services de garde du Québec, Publication Québec, 2007, p 37

Tableau 3 Quatre composantes du processus d'intervention éducative en fonction du jeu libre et actif

	Jeu libre	Jeu actif
Observer	<p>Observer permet à l'intervenant de mieux connaître l'enfant :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ses besoins -Ses intérêts -Son tempérament -Son niveau de développement -Sa façon d'interagir avec son environnement -Ses forces -Ses défis -Son état de santé, etc. 	<p>Observer permet à l'intervenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> -De connaître le niveau de développement moteur de l'enfant -De constater le niveau d'acquisition des habiletés motrices de base. -D'observer le tonus, la posture, la coordination, l'agilité de l'enfant. -D'observer les forces, les défis, les intérêts de l'enfant -D'observer sa participation dans les jeux actifs et l'intensité de ses jeux.
Planifier et organiser	<p>À partir des observations, l'intervenant doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Planifier et organiser l'aménagement et le matériel. -S'assurer que l'enfant a suffisamment d'espace. -Offrir une variété d'environnements où l'enfant puisse jouer librement. -Offrir du matériel accessible, varié, sécuritaire, adapté au niveau de développement de l'enfant, à ses goûts et intérêts. Nul besoin de matériel coûteux et sophistiqué, des éléments de la nature (brindilles, cailloux, insectes, feuilles, etc.), du matériel recyclé (boîtes de carton, rouleaux de papier toilette, contenants vides, circulaires, etc.), des éléments de la vie courante (ustensiles de cuisine, téléphone, clavier, vêtements, accessoires que vous n'utilisez plus, etc.), sont en parfaite complémentarité avec quelques jeux commerciaux. -L'environnement et le matériel doivent offrir à l'enfant l'opportunité de relever des défis à sa mesure. Ni trop grands pour ne pas susciter le sentiment d'échec, ni trop petits pour lui permettre de continuer de se développer et éviter l'ennui. Il se peut que l'enfant vive des petits échecs. Les échecs vécus de manière ludique permettent à l'enfant de trouver des solutions aux problématiques. Il faut laisser l'enfant explorer à son rythme. -L'adulte doit aussi planifier l'horaire des activités pour s'assurer que les enfants ont suffisamment de temps pour jouer librement. 	<p>À partir de ses observations, l'intervenant doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'assurer d'offrir à l'enfant de l'espace pour bouger à différentes intensités -Varier les lieux (intérieur, cour, parc, boisé, etc.) pour offrir des expériences motrices diversifiées. -L'environnement et le matériel doivent favoriser le mouvement, même dans un espace restreint ! Au-delà des structures de jeu, l'offre de petit matériel varié et régulièrement renouvelé est propice à garder l'intérêt de l'enfant pour les jeux moteurs et à s'assurer de permettre à ce dernier d'avoir l'opportunité de développer toutes les habiletés motrices de base. -L'intervenant doit avoir en tête d'offrir le plus souvent possible des moments pour bouger et de favoriser les jeux de grande énergie. Prenant en compte que l'enfant bouge à haute intensité pour de courtes périodes de temps, il faut prévoir plusieurs périodes dans la journée où l'enfant pourra faire des jeux de grande énergie. Que ce soit par des activités structurées, en bonifiant les activités de routines, de transition et de déplacement, et surtout en favorisant le jeu moteur amorcé par l'enfant. -Les activités et le matériel proposés doivent correspondre au niveau de développement de l'enfant, lui offrir des défis à sa mesure, répondre à ses intérêts, mais surtout lui assurer du plaisir !

Jeu libre	Jeu actif
<p>Des plages horaires de 50 à 60 minutes sont requises pour permettre à l'enfant de choisir son jeu, de le mettre en place, de l'expérimenter, de le terminer et de le ranger.</p>	<p>-Dans sa planification, l'intervenant doit également viser à limiter les activités de nature sédentaire et entrecouper celles-ci d'activités motrices.</p>
<p>Intervenir</p> <p>Intervenir en contexte de jeu libre, ça signifie :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Être présent, disponible et attentif au vécu des enfants. -Avoir un regard bienveillant en évitant de s'imposer et/ou de montrer à l'enfant quoi faire ou comment faire. -Répondre aux besoins des enfants, soutenir leur jeu et le valoriser. -L'adulte ne devrait intervenir directement dans le jeu de l'enfant qu'à la demande de ce dernier. 	<p>L'intervention de l'adulte face au jeu moteur c'est faciliter le jeu de l'enfant :</p> <ul style="list-style-type: none"> -L'adulte doit avoir l'ouverture pour permettre le mouvement. -Il doit avoir l'ouverture de permettre à l'enfant de prendre des risques sans se mettre en danger. -Il doit avoir le souci, tout au long de la journée, d'augmenter la fréquence et l'intensité du mouvement chez l'enfant, que ce soit en jeu libre, en activité dirigée ou dans les moments de routines et de transitions
<p>Réfléchir et rétroagir</p> <p>Cette étape est essentielle pour s'assurer de la qualité de l'intervention éducative. L'intervenant doit faire le point, remettre en question :</p> <ul style="list-style-type: none"> -L'aménagement -Le matériel -La structuration des activités -Son intervention <p>pour s'assurer de bien répondre aux besoins de l'enfant et de favoriser son développement optimal.</p> <p>La rétroaction est l'élément clé pour soutenir le jeu libre chez l'enfant. En effet, faire un retour personnalisé et concret avec l'enfant sur ses progrès, les défis qu'il a su relever ou pas, sur ses intérêts et ses actions permet à l'enfant de savoir qu'il est en sécurité (physique et affective) lorsqu'il joue librement. Il apprend ainsi que vous êtes là, que vous l'observez, que vous lui faites confiance. C'est à travers votre regard bienveillant qu'il peut explorer, agir, jouer et grandir en toute liberté.</p>	<p>Cette étape est souvent escamotée, mais elle est essentielle pour s'assurer de la qualité de l'intervention éducative.</p> <p>L'intervenant doit faire le point, remettre en question :</p> <ul style="list-style-type: none"> -L'aménagement -Le matériel -La structuration des activités -Son intervention pour s'assurer de bien répondre aux besoins moteurs de l'enfant. <p>L'analyse des éléments précédents permet à l'intervenant d'être en constante évolution pour offrir un cadre optimal pour permettre à l'enfant de bien se développer.</p>



Attention : Même si le développement moteur suit généralement la même séquence, des écarts dans le rythme du développement des enfants sont tout à fait normaux. L'observation du développement moteur et de l'acquisition des habiletés motrices de base ne doit en aucun cas servir à évaluer les enfants.

TOUTES SORTES DE JEUX

Plusieurs catégorisations de jeux sont proposées dans la littérature:

- ★ En fonction de l'intensité : jeux calmes et jeux actifs
- ★ En fonction du lieu : jeux intérieurs et jeux extérieurs
- ★ En fonction de la nature du jeu : jeu d'exercice, jeu symbolique, jeu d'assemblage, jeu de règles
- ★ En fonction de la façon de jouer avec l'autre : jeu solitaire, jeu parallèle, jeu associatif, jeu coopératif et jeu compétitif
- ★ En fonction de qui initie le jeu : jeu libre, amorcé par l'enfant et jeu structuré, proposé par l'adulte

JEU COMBATIF

Pendant des années, les jeux combatifs ont été bannis de toutes les institutions de garde et scolaires et par plusieurs familles. Aujourd'hui, nous savons que les jeux combatifs présentent de nombreux bienfaits. Bien que ces jeux commencent à être réhabilités, de nombreux milieux les interdisent encore.



Dans le texte Les jeux de bataille du site Naitre et grandir on mentionne que les jeux de batailles sont bénéfiques à plusieurs niveaux :

- ★ Évaluer les forces et les habiletés des autres
- ★ Être capable de distinguer la bagarre du jeu
- ★ Faire des compromis et respecter certaines règles
- ★ Contrôler son impulsivité et ses émotions (peur et colère)
- ★ Contrôler sa force afin de ne pas blesser son partenaire de jeu
- ★ Reconnaître la signification des expressions faciales
- ★ Devenir plus compétitif et à se mesurer à ses amis sans colère
- ★ Développer une plus grande confiance en lui en situation de conflit
- ★ Améliorer ses aptitudes physiques, car il utilise, entre autres, sa force pour renverser l'autre durant la lutte⁴⁹

Par ces jeux l'enfant peut aussi :

- ★ Bouger à haute intensité
- ★ Liquider du stress, des tensions
- ★ Respecter des consignes

SAVIEZ-VOUS QUE

« Un enfant qui participe à des jeux de bataille aura moins recours à l'agression physique. »

« Chez les enfants qui n'ont pas un tempérament agressif, le jeu de bataille se transforme en véritable bagarre dans seulement 1% des cas ».⁵⁰

⁴⁹ Équipe de rédaction, Les jeux de bataille Naitre et grandir, avril 2014, http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=jeux-bataille

⁵⁰ Bédard, J Côté, K. Attention! Enfants en mouvement, Guide sur le développement moteur par le jeu actif, Publication de la Direction de la santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval, 2015, p.19

LE JEU EXTÉRIEUR

« Pour de nombreux parents et enfants, la véritable pénitence est maintenant d'aller dehors, alors que la chambre est devenue le lieu de prédilection. »⁵¹

« En plus des bienfaits liés à l'activité physique, le jeu libre à l'extérieur favorise le développement cognitif, émotionnel et social des jeunes. Sur le plan cognitif, il améliore la créativité, la résolution de problème, l'attention et l'autodiscipline. Sur le plan émotionnel, il réduit le stress et l'agressivité et accroît le sentiment de bien-être. Le jeu libre à l'extérieur contribue aussi à développer les habiletés sociales de l'enfant (coopération, apprentissage des interactions, création d'un réseau social). Le temps passé à l'extérieur favorise aussi le développement moteur, améliorant ainsi la force, l'équilibre et la coordination. »⁵²

Dans le programme Attention, enfants en mouvement ! On stipule que : L'extérieur présente souvent plus de défis diversifiés et attrayants.

LES BIENFAITS :

- ★ UNE PLUS GRANDE DÉPENSE D'ÉNERGIE.
- ★ UNE AMÉLIORATION MARQUÉE DES HABILITÉS PHYSIQUES, LANGAGIÈRES, COGNITIVES ET SOCIALES.
- ★ UNE PRÉVENTION DE LA MYOPIE.
- ★ UNE RÉDUCTION DES SYMPTÔMES DU TROUBLE DÉFICITAIRE DE L'ATTENTION.
- ★ UNE MEILLEURE CAPACITÉ À RÉSOUDRE LES PROBLÈMES.
- ★ UNE MEILLEURE GESTION DU STRESS⁵³

Dans Jouer dehors : une habitude à recréer, les clubs des 4H ont relevé plusieurs études et souligne entre autres que :

- ★ « C'est à l'extérieur que le jeu libre et la motricité globale sont les plus propices à apparaître.
- ★ Le jeu libre peut améliorer la santé mentale de l'enfant, son bien-être émotionnel et son humeur (minimise l'anxiété, la dépression, l'agressivité et les troubles du sommeil). Ces effets sont augmentés lorsque ces jeux ont lieu à l'extérieur.
- ★ L'environnement extérieur est moins contraignant au niveau des possibilités motrices des enfants que les espaces intérieurs, ils peuvent donc explorer plus facilement.
- ★ La lumière du soleil affecte positivement notre humeur et notre chimie intérieure. Un enfant de meilleure humeur aura un système immunitaire plus fort.
- ★ La qualité de l'air intérieur est souvent moindre que celle de l'extérieur.
- ★ L'enfant a moins de risques de contracter une infection à l'extérieur qu'à l'intérieur.
- ★ Laisser son enfant jouer dehors, c'est le laisser développer une plus grande créativité et une attitude coopérative dans sa façon de s'amuser et d'agir en général. Cela contribue à réduire en partie les problèmes liés au manque d'attention en classe. Il se concentre mieux, donc enregistre et apprend mieux.
- ★ La vitamine D obtenue au grand air est essentielle à la croissance osseuse et contribue à prévenir la myopie.
- ★ Le stress diminue chez les enfants lorsqu'ils sont à l'extérieur.»⁵⁴

⁵¹ Cardinal, François, Perdue sans la nature, pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier, Québec Amérique, 2010, p 40

⁵² Demers, Marie., Le jeu libre à l'extérieur comme élément indispensable au développement des jeunes, Faits saillants de la recherche no.9, Québec en Forme, mars 2019 p 3-5.

⁵³ Bédard, J Côté, K. Attention! Enfants en mouvement, Cahier pratique, Publication de la Direction de la santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval, 2015, p.14

⁵⁴ Les clubs des 4H du Québec, Jouer dehors, une habitude à recréer, <http://www.clubs4h.qc.ca/>

Dans le cadre de référence Gazelle et Potiron, l'orientation 11 incite à jouer dehors tous les jours et le plus souvent possible. On y dit entre autres que « jouer dans une variété de lieux permet aux enfants de vivre des expériences motrices et sensorielles variées, selon les saisons, grâce à la présence d'installations (pataugeoire, balançoires, patinoires, butte de neige, etc.), d'objets ou de réalités différentes (bois, roches, sable, arbre, gazon, terrain surélevé). [...] Une vie saine et active suppose une large part de vie au grand air. L'adaptation aux différentes températures, au soleil ou au temps maussade est un moyen de renforcer la résistance et la défense immunitaire contre les maladies. Le mauvais temps, le froid ou la chaleur ne devraient pas constituer des freins pour amener les enfants jouer à l'extérieur. »⁵⁵

Les pratiques à privilégier en matière de jeux extérieurs énoncées dans Gazelle et Potiron sont les suivantes:

- ★ « Jouer à l'extérieur plus d'une fois par jour, peu importe la saison et la température.
- ★ Prévoir des activités extérieures dans des lieux diversifiés afin que les enfants puissent vivre des expériences motrices et sensorielles variées.
- ★ Favoriser les déplacements actifs à l'occasion des sorties réalisées à proximité du milieu de garde.
- ★ Demander aux parents d'apporter des vêtements de rechange adaptés aux différentes conditions climatiques.
- ★ Se référer à des normes sur les conditions climatiques pour planifier les sorties à l'extérieur et au besoin sortir moins longtemps, mais plus souvent.»



Dans ce même cadre de référence, on dit que les sorties à l'extérieur sont une bonne façon de sensibiliser les enfants au respect de l'environnement.⁵⁶



ParticipACTION dans son Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur stipule que « l'accès au jeu actif à l'extérieur et dans la nature, avec les risques que cela comporte, est essentiel au développement sain de l'enfant. Nous recommandons d'augmenter les occasions que les enfants ont de jouer de façon autonome dehors, dans des environnements variés, soit à la maison, à l'école, au service de garde, dans la communauté et dans des environnements naturels. »⁵⁷

« Quand les enfants sont dehors, ils bougent plus, passent moins de temps assis et jouent plus longtemps, des comportements associés à de nombreux bienfaits pour améliorer le taux de cholestérol, la pression sanguine, la composition corporelle, la densité osseuse, la condition physique et plusieurs aspects de la santé mentale, sociale et environnementale. »⁵⁸

« Le jeu extérieur qui a lieu dans des environnements minimalement structurés où les enfants peuvent jouer librement favorise la socialisation avec les pairs, la communauté et les interactions avec l'environnement, réduit le sentiment d'isolement, développe les habiletés interpersonnelles et favorise un développement sain. »⁵⁹

⁵⁵ Ministère de la Famille, Gazelle et Potiron, cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, Gouvernement du Québec, 2014, p65-67

⁵⁶ Ministère de la Famille, Gazelle et Potiron, cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, Gouvernement du Québec, 2014, p65-67

^{57,58} Garder les enfants à l'intérieur, un plus grand risque, Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION, 2015
<http://www.participaction.com/sites/default/files/downloads/Participaction%20-%202021%20Bulletin%20-%20Sommaire%20FR.pdf>

Dans cet énoncé de position, on retrouve également des recommandations, celle qui s'adresse aux éducateurs est la suivante :

« Profitez régulièrement de toutes les occasions d'aller dehors pour apprendre à socialiser et faire de l'activité physique, et ce, dans une variété de conditions météorologiques-Incluant la pluie et la neige. Reconnaissez que le jeu actif comportant un risque est un aspect important de l'enfance qui ne devrait pas être éliminé de la cour d'école ou du service de garde. »⁶⁰

Selon ParticipACTION, les enfants font 35 % plus de pas dans les cours d'éducation physique lorsque ces derniers ont lieu à l'extérieur.⁶¹

DÉFICIT NATURE

« Il résulte de l'écart grandissant qui sépare nature et enfants une méconnaissance immense des écosystèmes, même urbains. Les études démontrent que les enfants savent appeler les Bakugan et les Pokémon par leur prénom, mais sont incapables de nommer les arbres, oiseaux et plantes qui entourent leur maison. Sauf les écureuils, peut-être. »⁶²

Dans son livre *Perdus sans la nature*, François Cardinal, dépeint bien le déficit nature :

« La disparition progressive de la nature dans la vie de nos enfants aurait un impact majeur sur leur santé, mentale et physique [...] on évoque l'obésité, mais aussi les déficits d'attention, la haute pression, le diabète, l'asthme, etc. »⁶³

« La déconnexion des enfants de la nature mine leur santé et leur bien-être en plus de favoriser la création d'une génération de futurs adultes qui seront moins en santé, moins productifs et moins capables d'apprécier, de valoriser et de protéger les ressources naturelles du pays. »⁶⁴



Il y fait aussi état de faits intéressants tirés d'études scientifiques :

- ★ Les Japonais qui vivent près d'un parc vivent plus longtemps.
- ★ Moins il y a d'arbres près d'un développement résidentiel, plus la criminalité augmente.
- ★ Plus un enfant passe du temps dehors, moins il a de chances de devenir myope en vieillissant.
- ★ Plus il y a d'arbres dans une rue, plus la prévalence d'asthme est faible parmi les enfants.
- ★ Une vue à l'extérieur permet à un patient en convalescence de guérir plus vite.
- ★ Plus un enfant qui fait ses devoirs a une vue sur la nature, plus il a de facilité à se concentrer.
- ★ L'effet d'une dose nature (marche de 20 minutes dans un espace vert) a un effet aussi prononcé qu'une dose de médicaments chez les enfants atteints de TDAH.⁶⁵

59,60,61 Garder les enfants à l'intérieur, un plus grand risque, Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION, 2015
<http://www.participaction.com/sites/default/files/downloads/Participaction%20-%202015%20Bulletin%20-%20Sommaire%20FR.pdf>

62,63,64,65 Cardinal, François, *Perdus sans la nature, pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier*, Québec Amérique, 2010





SAVIEZ-VOUS QUE :

« Les enfants démontrent un plus grand intérêt pour les espaces naturels, plutôt que les structures de jeux préfabriquées. Les enfants qui jouent dans des environnements naturels démontrent de la résilience, du contrôle de soi et développent des habiletés qui les aideront à réagir de façon appropriée au stress au cours de leur vie. »⁶⁶

Les clubs des 4H , nous donnent « sept bonnes raisons d'intéresser les enfants à la nature :

- ★ La nature favorise le développement global de l'enfant.
- ★ Elle permet de retrouver le plaisir de jouer dehors.
- ★ Elle permet de réduire le stress, aide à l'autogestion des émotions, favorise les interactions avec le monde et aiguise le raisonnement des enfants.
- ★ Elle procure des expériences multisensorielles riches et diversifiées.
- ★ Elle développe l'éveil des sens et l'émerveillement.
- ★ Elle permet de mieux comprendre l'environnement.
- ★ Elle aide au développement de futurs écocitoyens responsables ».⁶⁷

TEMPS D'ÉCRAN

Dans le cadre de référence Gazelle et Potiron, on mentionne : « L'utilisation d'un téléviseur doit être évitée, car, en empiétant sur le temps pendant lequel l'enfant devrait être physiquement actif, le petit écran nuit à l'activité exploratrice du milieu, si essentielle au développement des tout-petits. »⁶⁸

DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES, DÉCLARATIONS SCIENTIFIQUES

Chez les enfants de moins de 2 ans, l'exposition à des écrans (télévision, ordinateur, jeux vidéo) n'est pas recommandée. Il faut aussi savoir que les écrans devraient être fermés en la présence des enfants. Le simple fait d'avoir un écran ouvert devant eux, même si le contenu ne leur est pas destiné et que les enfants ne sont pas spécifiquement en train de regarder l'écran, perturbe le jeu des enfants. Les images qui changent constamment et le son viennent détourner régulièrement leur attention et du fait même, la qualité de leur jeu.

Chez les enfants de 2 à 4 ans : le temps passé devant un écran devrait être limité à moins d'une heure par jour; passer moins de temps devant un écran est encore mieux.

⁶⁶ Garder les enfants à l'intérieur, un plus grand risque, Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION, 2015
<http://www.participaction.com/sites/default/files/downloads/Participaction%20-%202015%20Bulletin%20-%20Sommaire%20FR.pdf>

⁶⁷ Micro 4H, Une nature près des petits : un club Micro 4-H!
http://www.clubs4h.qc.ca/documents/pdf/guide%20Micro_4H_recto-verso_V1b6_.pdf

⁶⁸ Ministère de la Famille, Gazelle et Potiron, cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, Gouvernement du Québec, 2014, p 60

Chez les 5 à 11 ans : Limiter le temps de loisir passé devant l'écran à deux heures par jour; une réduction additionnelle du temps passé devant l'écran est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.⁶⁹



« QUAND LES ENFANTS PASSENT PLUS DE TEMPS DEVANT LES ÉCRANS, ILS SONT PLUS SUSCEPTIBLES D'ÊTRE EXPOSÉS À DES CYBERPRÉDATEURS ET À DE LA VIOLENCE ET DE MANGER DES COLLATIONS MALSAINES. »⁷⁰

L'exposition prolongée aux écrans amène plusieurs effets négatifs chez les enfants.

Tout d'abord, comme le temps libre des enfants est en constante diminution, toutes les minutes passées devant les écrans sont du temps qu'ils ne passent pas à faire autre chose.

⁶⁹ SCPE (Société Canadienne de physiologie de l'exercice) Directives canadienne en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire, <http://www.csep.ca/fr/directives/obtenez-les-directives>

⁷⁰ Garder les enfants à l'intérieur, un plus grand risque, Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION, 2015 <http://www.participaction.com/sites/default/files/downloads/Participaction%20-%202015%20Bulletin%20-%20Sommaire%20FR.pdf>

⁷¹ Harlé, B. (unité d'hospitalisation d'enfants 6-13 ans, pôle de pédiatrie Centre Hospitalier le Vinatier), Desmurgets, M. (Centre des neurosciences cognitives) Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant, dans Pédiatrie au quotidien, 2012 et Équipe de rédaction, Les écrans et les jeunes enfants, http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=ecrans-jeunes-enfants-television-ordinateur-tablette

Trop de temps passé devant les écrans nuit également au sain développement des enfants :⁷¹

Santé: Les études démontrent un lien entre l'exposition prolongée aux écrans et le surpoids ainsi que l'obésité (avec tous les problèmes associés : diabète de type 2, hypertension, problèmes cardio-vasculaires à long terme, etc.). Des liens avec des problèmes de santé générale (fatigue, maux de tête, problèmes de posture, mauvaise alimentation, etc.) sont aussi observés.

Développement moteur : Le temps passé devant les écrans amène une diminution du temps d'activité physique entraînant un moins bon développement des habiletés motrices.

Réussite scolaire : Les écrans nuisent à la réussite scolaire, plus l'enfant est exposé longuement aux écrans, plus les risques d'échec et de décrochage augmentent. Des liens avec le temps passé aux études, l'attention et la concentration de même que les habiletés de lecture sont entre autres démontrés.

Développement langagier : L'exposition aux écrans (malgré les contenus dits « éducatifs » ou « pédagogiques ») nuit au développement du langage. Des études démontrent que le champ lexical des enfants exposés aux écrans est plus pauvre et que les tout-petits exposés quotidiennement aux écrans ont plus de risques de développer des retards de langage. Cela est dû principalement au fait que le temps passé devant les écrans réduit les échanges verbaux intrafamiliaux nécessaires au développement du langage. Lorsque des écrans sont allumés dans un foyer, l'enfant est moins sollicité, parle moins et entend moins de mots.

Attention/concentration : Les études démontrent un lien clair entre la fréquence des expositions aux écrans et les difficultés attentionnelles ultérieures. Pourtant, tous les enfants, même ceux qui sont atteints du TDAH peuvent passer des heures bien concentrés devant un écran !

Il existe deux types d'attention, le premier est un **système d'orientation de la vigilance vers les stimuli** lumineux, sonores ou de mouvement (c'est l'attention qui sert, entre autres, à détecter les dangers). Le deuxième type d'attention est le **contrôle volontaire de l'attention** (qui fait appel à la motivation, la capacité à surmonter des difficultés, à résoudre des problèmes sans le soutien d'un adulte). Les écrans, par les changements constants de prises de vue, le mouvement, la couleur, la lumière et le son mobilisent constamment le premier type d'attention. Les jeunes enfants exposés régulièrement aux écrans utilisent facilement le premier type d'attention, mais difficilement le deuxième type, qui est celui requis pour avoir la capacité à écouter un exposé magistral à l'école ou se concentrer sur une tâche de lecture, d'écriture ou de mathématique par exemple. Certaines études supposent que l'exposition prolongée aux écrans en bas âge aurait même un effet sur la configuration des connexions neuronales du cerveau.

Sommeil : Des études démontrent le lien entre l'exposition aux écrans et la quantité et la qualité du sommeil, et ce, particulièrement lorsqu'il y a présence d'un écran dans la chambre de l'enfant. De plus, « notre horloge biologique est très sensible à la lumière bleue, affirme Alexandre Sasseville. On sait qu'une exposition inadéquate, surtout en soirée, peut avoir des impacts à court terme sur le sommeil. L'utilisation d'un écran tactile en soirée troublerait le sommeil et les rythmes circadiens. La lumière bleue,



qui agit comme la lumière naturelle matinale, inhibe la production de mélatonine, elle retarde et rend difficile l'endormissement.»⁷²

Développement social : Le temps passé devant les écrans réduit le temps passé en interactions sociales, il a aussi des impacts sur le développement du langage, le développement des habiletés motrices, la stabilité attentionnelle (dont l'impulsivité) et sur les performances scolaires. Tout cela mis ensemble, l'enfant risque de développer des relations sociales de piètre qualité.

Comportements agressifs : Des études ont démontré que l'exposition à des contenus violents accroît le risque de comportements violents. D'une part, elle augmente la probabilité de recours à l'agressivité verbale et physique, ensuite, elle induit une banalisation et une acceptation de la violence, ce qui augmente la propension à passer à l'acte et enfin, l'exposition à des contenus violents favorise le repli sur soi et augmente le sentiment de vivre dans un monde hostile et malveillant.



Dépendance aux écrans : Des études démontrent qu'un certain pourcentage d'adultes n'arrive pas à contrôler leur propre consommation de temps-écran. Même si peu d'études ont étudié le phénomène, on peut supposer que la dépendance aux écrans est encore plus importante chez les enfants et les adolescents.

⁷² Allard, Sophie, La lumière bleue et notre santé, La Presse, 2 décembre 2014, <http://www.lapresse.ca/vivre/sante/201412/02/01-4824576-la-lumiere-bleue-et-notre-sante.php>

Le contenu : Tous les effets mentionnés ci-haut, excepté pour les comportements agressifs, tiennent du simple fait d'être exposé aux écrans, sans égard au contenu. Si nous ajoutons le contenu, d'autres effets indésirables s'ajoutent à ceux mentionnés précédemment :

- ★ Sexisme
- ★ Instrumentalisation du corps de la femme
- ★ Violence
- ★ Stéréotypes
- ★ Exposition à la publicité
- ★ Stress et phobies dus au contenu, à la façon de présenter et à la répétition en boucle des bulletins d'information
- ★ Modèles de beauté nuisant au sain développement de l'image corporelle et de l'acceptation de la différence
- ★ Valeurs véhiculées parfois contradictoires aux valeurs familiales
- ★ Exposition aux cyberprédateurs.



« BRANCHÉS AUX DIFFÉRENTS JOUJOUX ÉLECTRONIQUES QUE SONT LES IPODS, LECTEURS DVD PORTATIFS, GAMEBOYS ET AUTRES ORDINATEURS, LES ENFANTS SONT DE PLUS EN PLUS DÉBRANCHÉS DU MONDE QUI LES ENTOURE [...] LES JEUNES SE COUPENT DONC DE LEUR HABITAT NATUREL, MAIS AUSSI DES AUTRES ESPÈCES QUI LE PEUPLENT: LEUR FAMILLE ET AMIS [...] LA TÉLÉVISION, L'ORDINATEUR, LES JEUX VIDÉOS ENFERMENT LES ENFANTS DANS UNE BULLE, AVEC CE QUE CELA IMPLIQUE D'UN POINT DE VUE RELATIONNEL. »⁷³

MAIS IL Y A DE L'ESPOIR ! 92% DES ENFANTS CANADIENS ONT PRÉCISÉ QU'ILS CHOISIRAIENT DE JOUER DEHORS AVEC DES AMIS PLUTÔT QUE DE REGARDER LA TÉLÉVISION (VIDÉO DE KINO-QUÉBEC, ADOPTION D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF ET DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT). DONNONS-LEUR DONC LA CHANCE DE LE FAIRE !⁷⁴

CONCLUSION

Ce document a été conçu pour vous sensibiliser à l'importance du jeu libre et du jeu actif dans le développement de l'enfant de 0 à 9 ans. Votre rôle pour favoriser ces types de jeux chez les enfants est primordial.

Le rôle des familles et de la communauté est aussi essentiel. Ce document vise aussi à vous fournir les arguments, les mots, pour informer, sensibiliser, convaincre et mettre en action les familles et toutes les personnes ayant un impact sur la vie de l'enfant.

La valeur du jeu libre et du jeu actif dans la vie de l'enfant est incontestable. Passons maintenant de la théorie à l'action et redonnons aux enfants le pouvoir de se développer sainement.

⁷³ Cardinal, François, Perdue sans la nature, pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier, Québec Amérique, 2010, p.107

⁷⁴ www.kino-quebec.qc.ca/capsules.asp#habilities, Adoption d'un mode de vie physiquement actif et développement de l'enfant

RESSOURCES

M'ÂLES LIEUX EN FORME

www.mileslieuxenforme.wix.com/icicabouge
ou
<https://www.facebook.com/lciCaBouge>

PARTICIPACTION

www.participaction.com/fr-ca

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE

www.csep.ca/fr



CLUBS DES 4H AU QUÉBEC

<http://www.clubs4h.qc.ca>

GROUPE PROMO-SANTÉ LAVAL

www.gpslaval.com

PROGRAMME ATTENTION! ENFANTS EN MOUVEMENT

(contacter Groupe Promo-Santé Laval)

PROJET PETITE ENFANCE, GRANDE FORME

<https://www.grandeforme.aqcpe.com/>

ACTIF POUR LA VIE

<http://activeforlife.com/fr/>



PORTAIL VEILLE ACTION : POUR DES SAINES HABITUDES DE VIE

www.veilleaction.org

QUÉBEC EN FORME

quebecenforme.org

AVENIR D'ENFANTS

<http://www.avenirdenfants.org/>

LAVAL EN SANTÉ

www.lavalensante.com/

PARC DE LA RIVIÈRE DES MILLES ÎLES

www.parc-mille-iles.qc.ca/

ÉCO NATURE

www.eco-nature.ca/

BOIS DE L'ÉQUERRE

www.boisdelequerre.org/

VILLE DE LAVAL

<https://www.laval.ca/>

