



POURQUOI LE JEU À L'EXTÉRIEUR EST-IL IMPORTANT POUR LES ENFANTS?

GUIDE PRATIQUE POUR LES PARENTS ET RESPONSABLES D'ENFANTS



RECONNAISSANCE TERRITORIALE

Loisirs Nouvelle-Écosse est situé en Mi'kma'ki, le territoire traditionnel non cédé des Mi'kmaq. Mi'kma'ki comprend sept districts situés dans ce qui sont maintenant la Nouvelle-Écosse, l'Île-du-Prince-Édouard et certaines parties du Nouveau-Brunswick, de Terre-Neuve, de la région de la Gaspésie au Québec et du nord-est du Maine. Mi'kma'ki est couvert par les traités de paix et d'amitié que les Premières Nations Mi'kmaq, Malécite et Pescomody ont signés pour la première fois avec la Couronne britannique en 1752. Les traités de paix et d'amitié ne portent pas sur la cession des terres et des ressources, mais reconnaissent le titre de Mi'kmaq et définissent ce que seront les relations permanentes entre les nations, fondées sur la paix et l'amitié. Nous sommes tous visés par les traités.

Le présent livret a pour but de favoriser le jeu à l'extérieur et un lien avec la nature pour tous. Pour ce faire, nous devons d'abord reconnaître que la rupture des relations découlant des traités a contribué à nuire à la capacité du peuple mi'kmaw à rester en contact avec la terre. Cette rupture des relations a également entraîné des attaques contre la langue et la culture des Mi'kmaq avec la *Loi sur les Indiens et les pensionnats*. Pour mieux faire comprendre les valeurs autochtones sur la façon d'aider les enfants à grandir et à apprendre, nous avons inclus du contenu découlant du travail d'Angela James, Ph. D., à la page 10.

Les Mi'kmaq utilisent la langue et les contes traditionnels comme d'importants outils pour enseigner le monde naturel aux enfants. Cependant, en raison des pensionnats et d'autres pratiques néfastes, la langue mi'kmaw est aujourd'hui menacée. La Commission royale sur les peuples autochtones reconnaît clairement que la langue est le principal outil utilisé pour communiquer, donner un sens aux expériences partagées et transmettre la culture d'une génération à l'autre. Tous les lecteurs sont encouragés à explorer le site Web et l'application de traduction mi'kmaw proposés ci-dessous, où ils pourront entendre la prononciation et voir les traductions.

Malgré les injustices, le peuple mi'kmaw continue de montrer sa force et sa résilience grâce au partage continu de sa culture, de ses traditions et de sa langue. De nombreuses écoles et garderies mi'kmaw utilisent la nature et l'environnement extérieur pour enseigner aux élèves la langue et la culture mi'kmaw. En faisant la promotion du plein air comme un environnement important pour l'apprentissage, la joie et le développement sain de l'enfant, la présente publication vise à susciter le désir de protéger, de préserver et de respecter l'environnement naturel pour les générations futures vivant en Mi'kma'ki.

Loisirs Nouvelle-Écosse reconnaît également que les Néo-Écossais d'origine africaine constituent un peuple distinct dont l'histoire, l'héritage et les contributions ont enrichi la partie du territoire Mi'kma'ki connue sous le nom de Nouvelle-Écosse depuis plus de 400 ans. Crystal Watson, doctorante à l'Université Dalhousie, note que « Les bienfaits du « jeu libre » pour la santé de tous sont bien établis, mais il n'est pas aussi facile d'ouvrir la porte et de laisser les enfants noirs et autochtones aller dehors ». Veiller à ce que les espaces de jeu soient sûrs pour tous est une tâche importante du secteur des loisirs et, comme le souligne M^{me} Watson, « Nous savons que nous devons tous veiller à offrir un espace de jeu sûr à tous les enfants, mais pour les enfants noirs et autochtones, cela a une importance cruciale ».



kinu.ca/mobile-apps
kinu.ca/app/lnuisuti



Références :

SABLE, T. ET B. FRANCIS. *The language of this land, Mi'kma'ki*. Cape Breton University Press, 2012
native-land.ca/wp/wp-content/uploads/2018/06/Mikmaq_Kekinamuek-Manual.pdf

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS LE PRÉSENT GUIDE

Explication de
l'importance du
jeu à l'extérieur
pour les
enfants

Conseils sur le
rôle des adultes
dans le jeu à
l'extérieur

Que dire au
lieu de « Fais
attention » ?
(p.33)

Conseils
pratiques pour
aider vos enfants
à profiter au
maximum du jeu
à l'extérieur

Neuf schémas
de jeu courants
qui favorisent
l'apprentissage et
la croissance
(p.27)



Jouer dehors est l'une des meilleures façons pour les enfants d'être en bonne santé tout au long de leur vie. Pour de nombreuses raisons, les parents et responsables d'enfants peuvent avoir du mal à les faire sortir. Nous espérons que le présent guide vous fournira des conseils utiles sur la manière de commencer et d'augmenter le jeu en plein air, quelle que soit la saison.

Il n'est pas nécessaire de faire des dépenses pour favoriser le jeu à l'extérieur dans votre vie. Il est toutefois possible qu'au début, l'adulte doive intentionnellement trouver du temps pour le jeu, penser différemment aux espaces extérieurs, faire preuve de créativité pour trouver du matériel et élargir ses propres zones de confort.

L'information et les idées contenues dans le présent guide peuvent être utilisées tout au long de l'enfance, de 0 à 12 ans. Amusez-vous, explorez et célébrez vos réussites!

REMARQUE
Tout au long du guide, nous utilisons le terme « adulte » pour désigner les parents et responsables d'enfants.



« 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. »

—Énoncé de position sur le jeu actif
à l'extérieur de Jouons dehors Canada





DANS QUELLE MESURE DOIT-ON BOUGER?

Consultez les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour savoir dans quelle mesure nous devrions tous nous asseoir, marcher, dormir et transpirer : csepguidelines.ca/language/fr/

DANS QUELLE MESURE LES ENFANTS DOIVENT-ILS BOUGER?

Directives en matière d'activité physique pour les 0 à 17 ans



NOURRISSONS (<1 AN) – Il est important d'effectuer des mouvements variés et adaptés à l'âge de l'enfant pendant le temps d'éveil.



1 À 4 ANS – Le mouvement et l'activité sont importants. Il faut viser 180 minutes d'activité physique réparties tout au long de la journée. Au fur et à mesure que les enfants grandissent, il faut leur proposer des jeux de plus en plus énergiques.



5 À 17 ANS – Au moins 60 minutes par jour d'activité physique modérée à vigoureuse, en une seule fois ou par petites périodes. Inclure également une variété d'activités légères et de mouvements généraux tout au long de la journée. Au fur et à mesure que les enfants grandissent (5 à 17 ans), il faut prévoir des activités qui font battre le cœur et des activités qui renforcent les muscles.

Provenant de csepguidelines.ca/language/fr/



Pour les enfants de 0 à 2 ans, il n'est pas recommandé de passer du temps devant un écran. Pour les 3 à 4 ans, le temps d'écran ne doit pas dépasser 1 heure par jour. À mesure que les enfants grandissent, le temps d'écran consacré aux activités récréatives doit être inférieur à 2 heures par jour. Moins, c'est mieux!

BOUGER PLUS. S'ASSEOIR MOINS. JOUER SOUVENT!

Il faut bouger de différentes manières tout au long de la journée. **Plus on bouge, mieux c'est!** À mesure que les enfants grandissent, proposez-leur des activités qui font battre leur cœur et transpirer.



DIGNE DE MENTION!

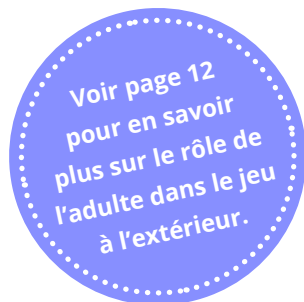
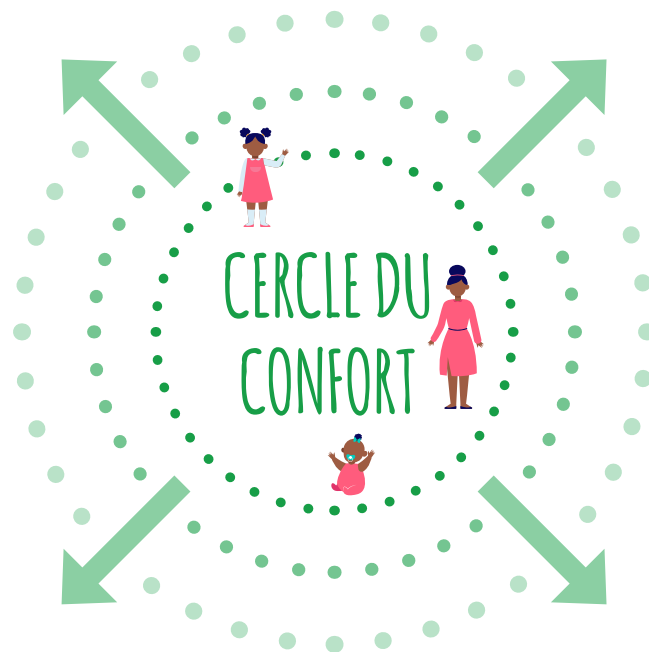
Les adultes (18 à 54 ans) devraient s'efforcer de faire au moins 150 minutes d'activité physique par semaine. Plus on en fait, mieux c'est. Montrez à votre enfant que le mouvement et le jeu font partie du quotidien!

TROUVER SA ZONE DE CONFORT POUR LE JEU À L'EXTÉRIEUR

Jouer activement et être en plein air, et prendre tous les risques que cela implique, est très important pour le bon développement de l'enfant.¹ Ce ne sont pas tous les adultes qui aiment être dehors, se salir ou relever des défis physiques comme grimper ou sauter. Il est pourtant important d'offrir ces possibilités aux enfants.

Si vous n'êtes pas à l'aise de jouer dehors, commencez doucement. Choisissez un espace extérieur dans lequel vous vous sentez bien et passez-y un peu de temps. Au fur et à mesure que vous vous sentirez plus à l'aise, vous pourrez essayer de nouveaux espaces et de nouvelles activités pendant de plus longues périodes.

Lorsque les enfants voient les adultes autour d'eux profiter de l'espace et des jeux extérieurs, ils sont plus enclins à en faire autant.



Le rôle de l'adulte est de donner aux enfants la permission de jouer, ainsi que le temps, l'espace et le matériel pour jouer. Commencez par des choses simples, puis élargissez-les avec l'enfant en fonction de ses intérêts.



DIFFÉRENTS TYPES DE JEU À L'EXTÉRIEUR²

LE JEU est ce que font les enfants et les jeunes lorsqu'ils suivent leurs propres intérêts et idées, à leur manière et pour leurs propres raisons. Voici quelques mots souvent utilisés pour décrire le jeu : choisi librement, dirigé de façon autonome, motivé intrinsèquement, spontané et amusant.³ Le jeu fait appel à l'imagination, à l'exploration, au plaisir et à l'émerveillement. Les enfants jouent de manière à représenter leurs expériences, à exprimer leurs idées et leurs sentiments, à mieux se comprendre et à mieux comprendre les autres et le monde.⁴

LE JEU À L'EXTÉRIEUR est un jeu qui se déroule dehors. Le jeu à l'extérieur comprend souvent une part de risque ou de jeu en nature.

LE JEU ACTIF À L'EXTÉRIEUR comprend les jeux pratiqués dehors qui impliquent une activité physique, qu'elle soit légère ou très intense.⁵



Voir page 36 pour plus d'information sur les pièces détachées comme moyen d'améliorer le jeu dirigé par les enfants.

LE JEU À L'EXTÉRIEUR DIRIGÉ PAR L'ENFANT est un jeu que l'enfant mène et dirige. Les enfants utilisent les objets et l'espace qui les entourent pour choisir comment et à quoi ils vont jouer. **Le rôle de l'adulte dans ce type de jeu est de donner aux enfants la permission de jouer, ainsi que le temps, l'espace et le matériel pour jouer.**

Voir page 12 pour plus d'information sur le rôle de l'adulte dans le jeu à l'extérieur.

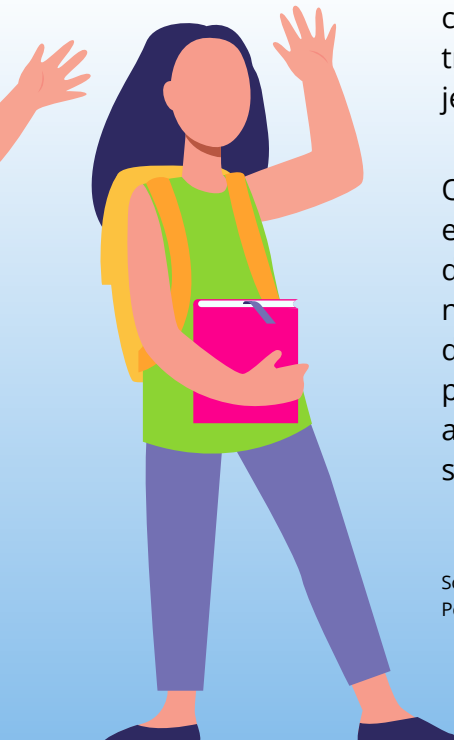
Voir page 30 pour plus d'information sur le risque et le danger.

LE JEU RISQUÉ est une forme de jeu stimulant et excitant. Il donne aux enfants la possibilité de se mettre au défi, de tester leurs limites et d'explorer les frontières. Le jeu risqué aide également les enfants à se familiariser avec le risque de blessure et à fixer des limites. Le jeu risqué comporte de l'incertitude. Le rôle de l'adulte dans le jeu risqué est de s'assurer qu'il n'y a pas d'objets susceptibles de blesser les enfants dans l'espace de jeu, tout en permettant aux enfants de prendre des risques dans leur jeu. Les objets inquiétants, considérés comme des dangers, peuvent être du verre brisé, des bordures tranchantes ou des branches pointues, des fils de fer ou autre. Les jeux risqués sont différents pour chaque enfant et évoluent avec l'âge.

On parle de **LITTÉRATIE PHYSIQUE** lorsque les enfants possèdent un éventail de compétences de base en matière de mouvement et la confiance nécessaire pour participer à une grande variété de sports et d'activités physiques. Les enfants qui possèdent la littératie physique peuvent également appliquer leurs compétences à de nouvelles situations qui ne leur sont pas familières.⁶


Voir page 20 pour plus d'information sur la littératie physique.

Source primaire : Jouons dehors Canada. Glossaire des termes du jeu à l'extérieur (2022).
Pour plus d'information sur la littératie physique, voir activeforlife.com/fr



LES BIENFAITS DU JEU À L'EXTÉRIEUR

Le jeu à l'extérieur aide les enfants à se développer de bien des façons. Les recherches indiquent qu'ils peuvent devenir plus forts, plus intelligents, plus amicaux, plus résilients et plus connectés au monde qui les entoure. Les enfants ont besoin d'espace et de temps pour exercer leurs compétences en plein air, tout comme n'importe quelle autre compétence.⁷



« On parle souvent du jeu comme s'il s'agissait d'un soulagement par rapport à l'apprentissage sérieux. Pourtant, pour les enfants, le jeu est un apprentissage sérieux. Le jeu est vraiment le travail de l'enfance. »

—Fred Rogers

Le jeu à l'extérieur aide les enfants à acquérir des compétences et leur offre des possibilités dans des domaines importants pour leur développement. Le présent guide fournit de l'information et des idées sur la façon dont le jeu à l'extérieur peut aider les enfants à se développer dans les domaines suivants :

SOCIAL

- Plus d'occasions d'interactions sociales
- Possibilité d'acquérir des compétences relationnelles
- Plus de temps pour partager, coopérer, aider et communiquer
- Plus de chances d'avoir des comportements positifs

ÉMOTIONNEL

- Possibilités d'autorégulation et d'autoapaisement en présence d'émotions ou d'énergie intenses
- Plus grand calme (réduction des sentiments de solitude et de stress)
- Satisfaction personnelle et confiance en soi
- Conscience de soi et appréciation du monde environnant
- Sentiment de liberté et capacité à compter sur soi-même (autonomie)

RÉFLEXIF

- Occasions accrues de prendre des décisions et de résoudre des problèmes
- Espace pour la pensée créative et la curiosité
- Possibilité d'améliorer les aptitudes au langage, à la concentration et au raisonnement
- Possibilité d'acquérir de la confiance en soi en tirant leçons des succès et des échecs
- Possibilité d'apprendre à évaluer et à gérer les risques

PHYSIQUE

- Mouvement accru
- Littératie physique et habiletés sensorielles (goût, toucher, ouïe, odorat, vue)
- Meilleur sommeil
- Lumière du soleil – Améliore le sommeil, l'humeur et la capacité de combattre les maladies. Le soleil est une bonne source de vitamine D.
- Position du corps dans l'espace (proprioception)
- Sensation interne d'être dans différents espaces (intéroception)
- Évaluation de l'équilibre, de la gravité et du mouvement dans un espace (sens statique)

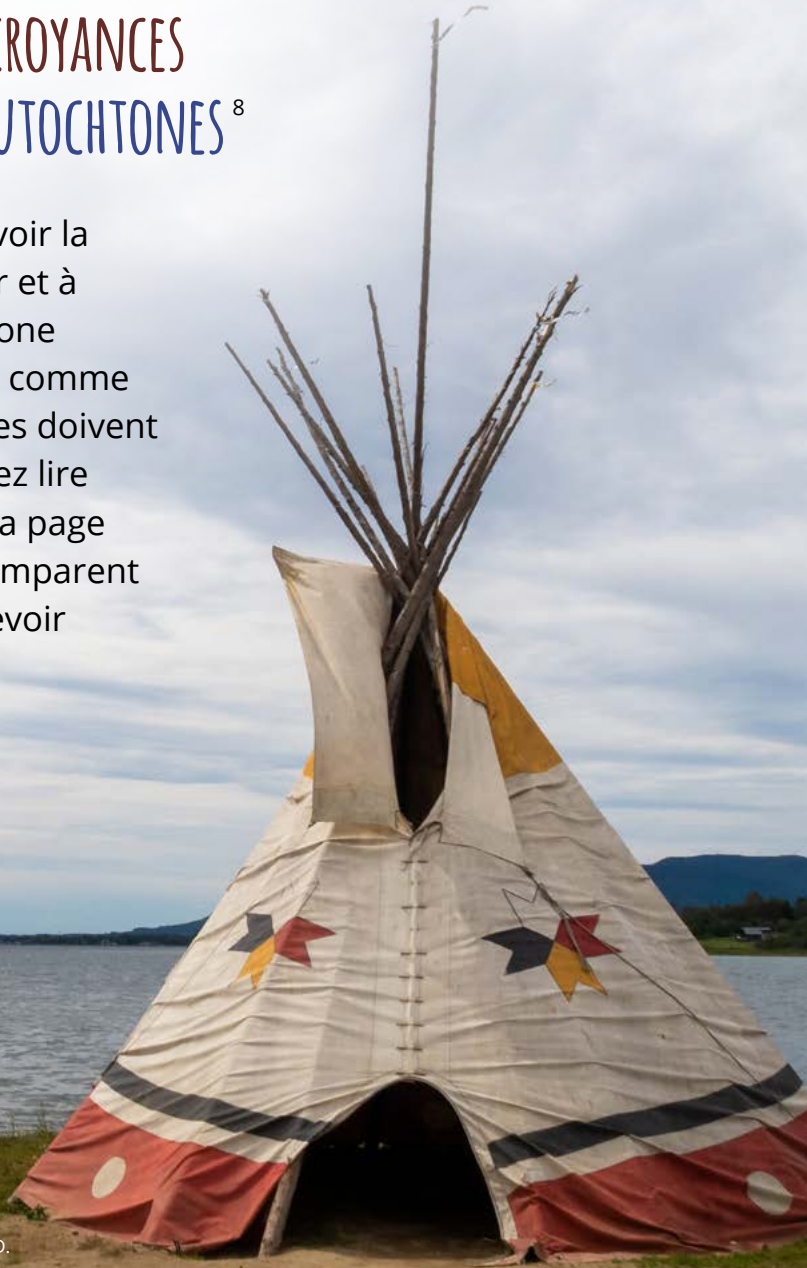
SPIRITUEL

- Relation respectueuse avec le monde naturel
- Sentiment de liberté, d'autonomie et de responsabilité



JEU À L'EXTÉRIEUR ET VALEURS, CROYANCES ET MODES DE CONNAISSANCE AUTOCHTONES⁸

Il existe différentes façons de concevoir la manière d'aider les enfants à grandir et à apprendre. Un point de vue autochtone consiste à considérer chaque enfant comme une personne capable que les adultes doivent reconnaître et respecter. Vous pouvez lire d'autres valeurs autochtones clés à la page suivante et voir comment elles se comparent aux façons « occidentales » de concevoir l'apprentissage et le développement des enfants.



Contenu adapté et partagé avec la permission d'Angela James, Ph. D.

PARENTS EN TANT QUE PREMIERS ENSEIGNANTS

Cela montre l'importance d'un milieu stimulant, de l'amour, de l'appartenance et de la confiance dans l'éducation des enfants, plutôt que de se concentrer sur l'acquisition de l'indépendance.

CYCLES D'APPRENTISSAGE

Cette valeur a recours à des histoires cycliques et en spirale pour l'apprentissage. Il peut s'agir d'idées ou de compétences qui s'entrelacent pour donner un sens et favoriser la compréhension. Cela est différent d'une « approche en escalier » qui consiste à ajouter une idée par-dessus une autre et qui exige que chaque idée soit comprise pour comprendre la suivante.

LIEN ENTRE L'ESPRIT, LE CŒUR, LE CORPS ET L'ÂME

Cela décrit comment l'esprit, le cœur, le corps et l'âme sont tous d'égale importance dans le développement de l'enfant ou de la personne.

MISE EN PRATIQUE ET NARRATION D'HISTOIRES COMME MOYENS CLÉS D'APPRENTISSAGE

L'apprentissage pratique et la narration d'histoires favorisent le développement de l'esprit, du cœur, du corps et de l'âme, au lieu de se concentrer sur le développement de l'esprit au moyen d'un apprentissage basé sur les livres et la salle de classe.

SPIRITUALITÉ COMME ÉLÉMENT DE LA CULTURE

Respect de soi, des autres, du territoire et du monde des esprits, plutôt que de simplement coopérer ou s'entendre avec les autres.



RÔLE DE L'ADULTE DANS LE JEU À L'EXTÉRIEUR ⁹

Le jeu à l'extérieur ne concerne pas seulement les enfants! Les adultes jouent un rôle important. Vos actions et votre implication peuvent faire une grande différence dans la qualité et les bienfaits du jeu en plein air.

VOTRE RÔLE EST DE DONNER ↘



LA PERMISSION

Laissez les enfants jouer et permettez-leur de diriger leurs jeux.

Considérez le jeu comme un élément essentiel de l'apprentissage.

Donnez l'exemple en jouant vous-même.



LE TEMPS

Donnez aux enfants le temps et la possibilité de jouer.

Permettez-leur de jouer sans limites de temps et interruptions.

Sachez que le fait de participer à des activités d'adultes ne peut pas remplacer les bienfaits du jeu dirigé par l'enfant.



Voir page
36 pour plus
d'information
sur les pièces
détachées.



LE MATÉRIEL

Offrez plusieurs possibilités, y compris des pièces détachées qui peuvent être déplacées, combinées et manipulées.

De nombreuses pièces détachées peuvent être des articles qui iraient normalement au recyclage ou à la poubelle.

Faites une rotation du matériel à l'intérieur et à l'extérieur de l'espace de jeu.



L'ESPACE

Les bons espaces de jeu encouragent les enfants à jouer. Ils favorisent l'émerveillement, l'excitation et l'inattendu.

Il est important de noter que les meilleurs espaces de jeu ne sont pas contrôlés par les adultes.



SÉCURITÉ : ADOPTER L'APPROCHE DES SAUVETEURS

L'approche « des sauveteurs » comporte trois étapes qui constituent une manière utile d'assurer la sécurité de vos enfants sans entraver leur développement. ¹⁰

OBSERVER

ATTENTION OUVERTE

Démontrez votre intérêt en regardant, mais évitez d'interférer dans le jeu. Faites confiance à l'enfant pour gérer les risques et les défis qui se présentent.

Adaptation du travail de Haim Omer, Ph. D.
et Mariana Brussoni, Ph. D. (2011)

VÉRIFIER

ATTENTION EXCLUSIVE

Si quelque chose de plus dangereux qu'un risque acceptable se présente, vérifiez si l'enfant a conscience du risque. Demandez-lui si le risque est gérable. Si oui, continuez à observer.

INTERVENIR

PROTECTION ACTIVE

Si le niveau de risque est devenu trop élevé, il est temps que l'adulte intervienne. Prenez des mesures pour réduire les risques. L'objectif est d'aider l'enfant à mieux comprendre les risques associés au jeu et de lui donner la confiance nécessaire pour les gérer.





QUOI FAIRE SUR LE MOMENT

OBSERVER ET ATTENDRE

N'interrompez pas le jeu et ne participez que si votre enfant vous y invite.

ÊTRE UN SOUTIEN À L'APPRENTISSAGE

Laissez votre enfant suivre ses besoins en matière de jeu.

VÉRIFIER

Posez des questions ou donnez des conseils.

ADOPTER LA STRATÉGIE DES 17 SECONDES

Donnez aux enfants le temps de résoudre les problèmes par eux-mêmes.

OFFRIR UN LIEU DE JEU SÛR

Fournissez un espace de jeu sécuritaire ou une surface sans danger (vos genoux) pour commencer.

NE PAS TRANSMETTRE VOS PEURS À L'ENFANT

Les bienfaits du jeu à l'extérieur l'emportent largement sur les risques.



« Les enfants ont besoin de liberté et de temps pour jouer. Le jeu n'est pas un luxe. Jouer est une nécessité. »

—Kay Redfield Jamison



LE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE DE VOTRE ENFANT

Voir page
32 pour des
conseils sur ce
qu'il faut dire
au lieu de « Fais
attention ».

Les enfants peuvent développer et renforcer leurs aptitudes physiques à tout âge et ils améliorent continuellement ces habiletés en grandissant.

Beaucoup d'adultes savent que les enfants doivent ramper, marcher et courir. D'autres habiletés comme sauter, tomber, soulever, lancer, donner des coups de pied, transporter des objets et maintenir son équilibre sont également importantes. Au fur et à mesure que l'enfant grandit, pensez à des habiletés essentielles comme garder son équilibre, tomber, sauter ou lancer et trouvez des occasions qui permettent à l'enfant d'essayer, d'apprendre et de maîtriser ces habiletés. Chaque âge et chaque étape offrent la possibilité de développer ces habiletés de base en vue de les maîtriser. Les enfants pourront ensuite transférer ces habiletés à un mode de vie physiquement actif qui pourra éventuellement inclure des activités comme le vélo, les sports, la luge, l'escalade ou la randonnée.

La période de 0 à 5 ans est importante pour le développement des habiletés physiques des enfants.¹¹

Réfléchissez à la manière d'offrir chaque jour à l'enfant des occasions de jouer et de bouger de différentes façons sur différents types de surfaces. Aux pages 23 à 25, vous trouverez des idées d'activités pour différents âges. Au fil du temps, les adultes devraient cesser de diriger le jeu et se contenter de donner la permission, l'occasion, le temps et le matériel nécessaires aux jeux dirigés par les enfants.



POURQUOI LA PÉRIODE DE 0 À 5 ANS EST-ELLE SI IMPORTANTE?

C'est au cours des premières années de la vie que le cerveau de l'enfant établit le plus de connexions pour l'apprentissage, le langage, les connaissances et les compétences. À ce stade, les enfants sont comme des éponges : ils absorbent l'information et les expériences, puis commencent à comprendre et à acquérir des compétences.

L'image ci-dessous démontre qu'à l'âge de 6 ans, le cerveau des enfants est rempli de connexions qui se sont développées et renforcées depuis la naissance. Elle montre également que les connexions supplémentaires, ou celles qui ne sont pas utilisées, sont réduites à l'adolescence. Les liens qui sont maintenus et renforcés à l'adolescence se construisent à partir de ceux établis dans l'enfance. Lorsque les enfants vivent des expériences plus variées pendant la petite enfance, ils disposent d'une meilleure base de connexions pour leur adolescence et leur vie adulte.

ÉLAGAGE SYNAPTIQUE (DENSITÉ)¹²

À LA NAISSANCE



À 6 ANS



À 14 ANS





Le jeu à l'extérieur est un moyen essentiel d'offrir cette variété d'expériences. Cela permet aux enfants de développer leurs habiletés physiques (sauter, tomber, maintenir leur équilibre, courir) et leur compréhension du monde qui les entoure (gravité, textures, notions de physique et de cause à effet). Le jeu à l'extérieur est le fondement des compétences, des connaissances et du sentiment d'appartenance au monde qui dureront toute la vie.

N'oubliez pas que votre rôle est de donner la permission, le temps, l'espace et le matériel nécessaires pour jouer. Cela aidera les enfants à établir des liens et à acquérir des compétences.

Pour aider les enfants à approfondir leurs expériences et à établir davantage de liens, vous pouvez utiliser une approche « service et retour », qui s'apparente à une partie de tennis. Vous observez le « service » de l'enfant ou ce qui l'intéresse, puis vous lui « retournez la balle » en nommant et en décrivant la chose ou la compétence, en la mettant à sa disposition ou en l'aidant à acquérir une compétence.

Pour plus d'information, voir albertafamilywellness.org ou developingchild.harvard.edu



QU'EST-CE QUE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE?

« La littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie.¹³ » »

LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

est la...



MOTIVATION

valorisation
de la
connaissance

**COMPÉTENCE
PHYSIQUE**

CONFIANCE

...pour une
VIE ACTIVE SANS FIN

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Savoir comment sauter, courir, lancer, tenir en équilibre et tomber ne se fait pas tout seul. Nous devons aider les enfants à acquérir ces habiletés physiques et leur donner l'occasion de se déplacer de différentes façons et sur diverses surfaces.

Les enfants ayant une compétence physique sont sûrs de leurs mouvements. Ils comprennent ce qui se passe autour d'eux et y réagissent de manière pertinente. Les enfants ont envie de bouger et, en bougeant, ils acquièrent des compétences ou des habiletés.

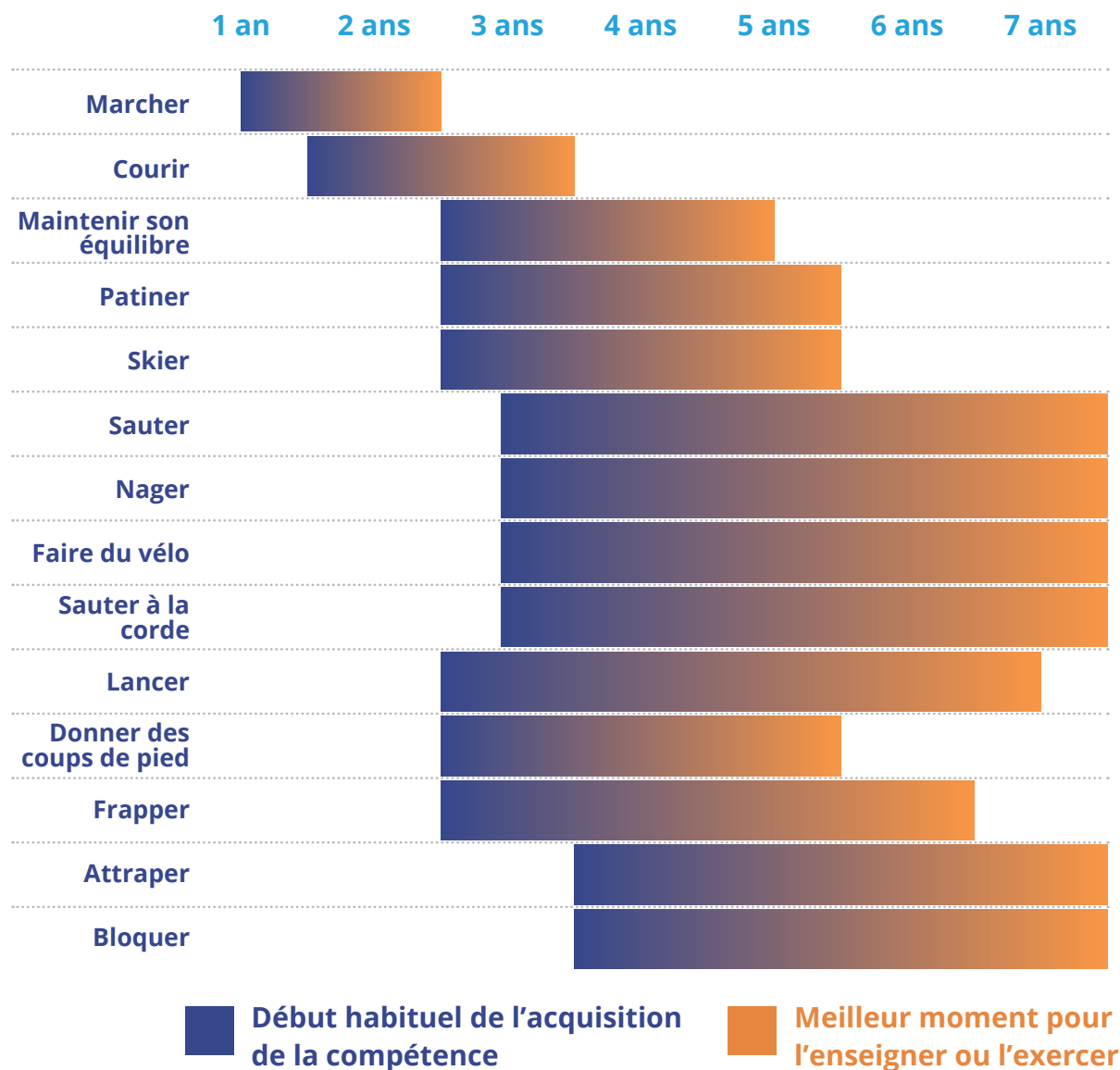
Les enfants doivent également être en mesure d'apprendre en faisant des erreurs et en tombant. Cela peut être difficile pour les adultes, qui peuvent vouloir empêcher l'enfant de trébucher ou de se tromper. Au lieu de dire « Fais attention » ou d'empêcher l'enfant de tomber, les adultes peuvent l'aider à apprendre à garder son équilibre, à tomber, à évaluer le niveau de difficulté et à apprendre ainsi à bouger son corps avec confiance et aisance.

Vous trouverez ci-dessous des conseils pour soutenir la littératie physique et ce qu'il faut dire au lieu de « Fais attention ».

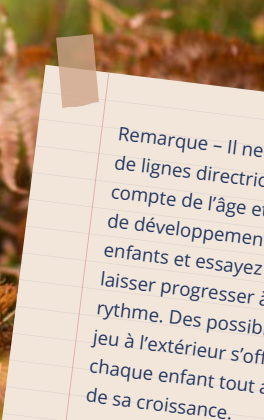
Source : activeforlife.com/fr



HABILETÉS DE MOUVEMENT FONDAMENTALES SELON L'ÂGE ET LE STADE



Adaptation de Bressan et Rathbone (2007)



Remarque – Il ne s'agit que de lignes directrices. Tenez compte de l'âge et du stade de développement des enfants et essayez de les laisser progresser à leur rythme. Des possibilités de jeu à l'extérieur s'offrent à chaque enfant tout au long de sa croissance.

NOURRISSON (0 À 12 MOIS)

- Les mouvements de tout le corps permettent aux enfants en bas âge de développer leur force musculaire et d'acquérir des habiletés avec le temps.
- Chaque jour, il est important d'offrir aux enfants beaucoup de temps pour bouger librement, sans les attacher à un siège, une poussette ou un porte-bébé pendant de longues périodes.



POSSIBILITÉS D'ACTIVITÉS DE 0 À 6 MOIS

- Trouver des moyens d'explorer une variété d'expériences liées au toucher, à la vue et à la sensation; le plein air est un endroit idéal pour le faire.
- Par temps chaud, laisser l'enfant s'allonger ou s'asseoir pour jouer dehors sur une couverture ou un tapis de jeu.
- Donner à l'enfant la possibilité de tourner la tête en direction d'un son ou d'un mouvement et d'atteindre ou de suivre des objets.

POSSIBILITÉS D'ACTIVITÉS DE 6 À 12 MOIS

- Offrir quotidiennement à l'enfant des moments en plein air et lui donner la possibilité de s'allonger, de s'asseoir, de ramper et d'essayer de se tenir debout sur diverses surfaces naturelles.
- Mettre des objets dans des seaux ou des paniers, puis les vider.
- Permettre à l'enfant de se mettre debout; lui donner un tabouret, une bûche stable ou un jouet de marche à utiliser.
- Faire de l'art à l'extérieur en utilisant de la neige, de la terre, des feuilles ou du sable.
- Laisser l'enfant ramper sur l'herbe, sous les meubles d'extérieur ou à travers de vieilles boîtes



TOUT-PETITS (1 À 3 ANS)

- Lorsque l'enfant commence à marcher, passer du temps à l'extérieur, sur diverses surfaces, planes ou irrégulières. Laisser l'enfant explorer. Encourager sa curiosité pour la nature, les textures et les sons en plein air.
- Trouver des moyens d'incorporer des objets extérieurs et la nature au développement des habiletés comme presser, pincer, tenir et ramasser des objets.
- À l'âge de 2 à 3 ans, jouer dehors offre un environnement idéal pour aider l'enfant à développer de nouvelles habiletés physiques comme courir, se balancer, sauter, tomber, sautiller, pousser et transporter.
- Utiliser les bacs à sable, les plages, les collines, les branches, les sentiers, les champs, les endroits rocaillieux et les terrains de jeu (les bacs à sable doivent être au moins assez grands pour que l'enfant puisse s'y allonger).

Les pentes, les bacs à sable et les balançoires sont très populaires à cet âge!

À CE STADE, LES ENFANTS PEUVENT COMMENCER À JOUER DE MANIÈRE PLUS AUTONOME.

VOICI QUELQUES EXEMPLES D'ACTIVITÉS :

- Lancer des balles et courir après.
- Faire rouler, pousser ou tirer différents jouets et objets.
- Marcher, courir ou sauter autour des arbres, sur des pierres, par-dessus des fissures et dans des flaques d'eau.
- Faire des bulles et essayer de les attraper lorsqu'elles flottent.
- Jouer dans le sable, la boue ou de petites quantités d'eau (toujours surveiller les jeux d'eau!)
- Aligner des objets et faire des regroupements.
- Faire du vélo d'équilibre.



ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE (3 À 5 ANS)

- Continuer à réfléchir aux compétences de base dont l'enfant aura besoin pour maîtriser des activités comme le vélo, la natation, le patinage ou la pratique d'un sport. Donner à l'enfant l'occasion d'acquérir ces compétences en lui permettant de réussir et de faire des culbutes.
- Chaque enfant se développe à son propre rythme, mais il est essentiel de lui donner la permission, l'occasion et le temps de s'exercer et d'apprendre. Consulter le rôle de l'adulte dans le jeu à l'extérieur pour savoir quand et comment apporter un soutien actif ou se contenter d'observer.



À CE STADE ET PENDANT LES ANNÉES SCOLAIRES, LES ENFANTS PEUVENT DIRIGER EUX-MÊMES LA PLUPART DE LEURS JEUX.

VOICI QUELQUES EXEMPLES D'ACTIVITÉS :

- Construire des forts.
- Se tenir en équilibre ou grimper sur des troncs d'arbre, des bordures, des bancs.
- Jouer de manière créative avec de petits et de grands objets.
- Jouer avec de la boue (cuisines et autres créations).
- Jouer à la poursuite, au chat, à cache-cache ou au ballon.
- Grimper ou se suspendre aux arbres, aux branches, aux poteaux ou aux aires de jeu.
- Faire des courses à obstacles.
- Sauter à la corde, glisser, faire du vélo, jouer à la plage ou dans le sable.
- Se balancer ou se suspendre à diverses surfaces.
- Jouer à des jeux imaginatifs.
- Jardiner, pelleter, laver la voiture (jeu fonctionnel)

P.23-25 adaptation du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants. Série *Parenting* (avril 2011) et *Developmental Profiles* - Marotz et Allen (2013).



« Le jeu est précieux. Le jeu construit les connexions
cérébrales de la pensée, de la créativité, de
la flexibilité, de l'empathie et de nombreuses
compétences qui serviront tout au long de la vie. »

—Heather Shumaker



APPRENDRE PAR LE JEU : NEUF SCHÉMAS DE JEU COURANTS

Le jeu des enfants présente des schémas répétitifs qui favorisent l'apprentissage et la croissance. Ces schémas sont des « besoins » de jeu que les enfants utilisent pour explorer et apprendre. On pourrait les considérer comme une « envie de faire » que l'enfant exprime par le jeu. Ces schémas de jeu peuvent sembler aléatoires, répétitifs ou incontrôlables.

VOICI DES SCHÉMAS DE JEU COURANTS : ¹⁴

- 1. Enfermer et libérer :** mettre des objets dans des conteneurs ou les enfermer dans un espace, puis les sortir.
- 2. Connecter et déconnecter :** assembler des choses ou détruire des choses assemblées.
- 3. Analyser le mouvement :** observer et tester les mouvements des objets et du corps, p. ex., en lançant, en sautant, en grim pant, etc.
- 4. Transporter :** prendre et transporter des objets à la main, dans un contenant, dans un wagon, etc.
- 5. Cacher :** voir et cacher des choses ou des personnes, y compris soi-même.
- 6. Faire des rotations ou des cercles :** regarder ou faire bouger des objets ou soi-même en faisant des cercles ou des rotations.
- 7. Placer :** aligner des objets ou les placer dans un certain ordre, p. ex., des bâtons, des jouets.
- 8. Positionner le corps :** obtenir une différente perspective en changeant d'orientation, p. ex., en s'allongeant et en regardant les arbres ou le ciel, ou en se suspendant la tête en bas.
- 9. Transformer :** modifier des objets et des matériaux pour en changer l'aspect ou la sensation, comme mélanger du sable ou des pierres avec de l'eau, mélanger de l'eau avec du papier ou cuisiner ou faire semblant de cuisiner.

Lorsque vous observez et repérez ces schémas, vous pouvez les regarder sans les interrompre. Si l'envie de jouer se manifeste dans un espace dangereux ou inapproprié, donnez à l'enfant la possibilité de le faire dans un autre endroit ou avec d'autre matériel. Par exemple, si l'enfant lance des pierres, vous pouvez lui dire : « On dirait que tu as vraiment envie de lancer des objets. Lançons-les par là et voyons le bruit que cela fera » ou « Sortons les boules de coton ou les pommes de pin pour que tu puisses les lancer avec des gens autour de toi ».



VOTRE RÔLE DANS L'ORIENTATION DU JEU

QUAND ET COMMENT FIXER DES LIMITES? ¹⁵

Vous pouvez aider les enfants à diriger leur propre jeu tout en portant attention aux limites, aux risques et aux comportements qui conviennent au contexte. Il est préférable de s'y préparer plutôt que de réagir sur le moment.

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR GUIDER LES ENFANTS DANS LEURS JEUX

ÉTABLIR DES LIMITES

Donnez des règles claires et réalistes, adaptées à l'âge et au développement de l'enfant.

Par exemple :

« Tu peux utiliser la grande surface de gazon pour courir rapidement. »

« Voici l'endroit pour jouer dans la boue et se salir. On se lave ici après. »

RÉORIENTER

Il peut être nécessaire de distraire l'enfant, de lui donner un autre objet ou de lui proposer une autre activité. Par exemple, si un enfant lance des balles dans un endroit où elles risquent de blesser quelqu'un ou de casser quelque chose, vous pouvez lui donner des récipients (comme des boîtes, des pots de yogourt ou des seaux) pour que les balles soient dirigées vers un endroit plus sûr.

DONNER DES CHOIX PLUTÔT QUE DE RÉPONDRE OUI OU NON

Aidez les enfants à prendre de meilleures décisions en leur offrant des choix au lieu de leur poser des questions auxquelles ils doivent répondre par oui ou non.

S'il est nécessaire de réorienter l'enfant, assurez-vous qu'il s'agit bien d'un choix et non d'une menace. « Tu peux utiliser les escaliers pour aller en haut de la glissoire ou tu peux faire une autre activité. À toi de choisir. »

UTILISER DES FORMULATIONS POSITIVES

Les enfants réagiront mieux à ce que vous VOULEZ qu'ils fassent qu'à ce que vous NE VOULEZ PAS qu'ils fassent. Par exemple, si un enfant lance des balles sur une fenêtre, vous pouvez dire : « Ce mur vide est un endroit sûr où tu peux t'entraîner à lancer ». Mieux encore, vous pouvez inviter l'enfant à réfléchir aux problèmes que pose le fait de lancer des balles à une fenêtre et lui demander s'il y a un meilleur endroit où s'entraîner à lancer.

ÉTABLIR DES CONSÉQUENCES

Une conséquence est une réponse ou un résultat qui suit un comportement.

Les enfants peuvent tirer des leçons de leur décision si les conséquences sont clairement définies à l'avance, si elles sont liées au choix ou à l'action et si elles sont cohérentes.

Une conséquence peut être naturelle, logique ou illogique. **La meilleure façon de renforcer les compétences des enfants est d'utiliser des conséquences naturelles ou logiques.** Par exemple, une conséquence naturelle pour un enfant qui lance toutes les balles hors de portée (comme sur un toit ou dans un ravin) est qu'il n'a plus de balles pour jouer. Une conséquence logique serait de donner à l'enfant le choix de jeter les balles dans des contenants ou de les ranger. Une conséquence illogique serait de dire à l'enfant qu'il n'aura pas sa collation. La collation n'a rien à voir avec le fait de lancer des balles et cela n'a donc aucun sens pour l'enfant.

FAIRE DES COMMENTAIRES POSITIFS ET PRÉCIS

Vous pouvez renforcer les compétences sociales et émotionnelles des enfants en étant explicite et en les encourageant plutôt qu'en les félicitant de manière générale. Par exemple, imaginons qu'un enfant range son matériel de jeu extérieur à l'heure du rangement et qu'il aille ensuite aider son frère ou sa sœur. Vous pourriez normalement le féliciter en lui disant « Bon travail! ». Essayez plutôt de dire quelque chose qui stimule son sens des responsabilités et qui le sensibilise, comme « Tu as aidé ton frère à transporter cette lourde planche jusqu'à la remise vu qu'il avait du mal à le faire. Tu es très serviable. Merci. »



LE RISQUE EN VAUT-IL LA PEINE?

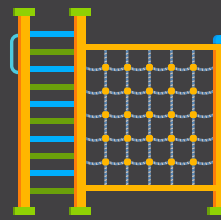
RISQUES ET DANGERS NE SONT PAS LA MÊME CHOSE!

DANGER



Danger dans l'environnement qui pourrait gravement blesser les enfants et que les enfants ne sont peut-être pas en mesure de reconnaître eux-mêmes. Il est alors de votre responsabilité de repérer les dangers et de les éliminer. Il peut s'agir par exemple de verre tranchant, de bordures cassées et coupantes, d'eau profonde ou dangereuse.

RISQUE



Défis et incertitudes présents dans l'environnement que les enfants peuvent reconnaître et apprendre à gérer en choisissant de s'y confronter et de tester leurs limites.¹⁶ Prendre des risques aide les enfants à développer leur littératie physique. L'élimination de tous les risques rend les enfants incapables de juger du danger par eux-mêmes.

Les jeux aventureux et risqués sont stimulants et excitants et comportent une part d'incertitude et un risque de blessure physique. Ce type de jeu donne aux enfants la possibilité d'être mis au défi, de tester leurs limites, d'explorer leurs frontières et d'apprendre à connaître le risque de se blesser. Ce qui est considéré comme risqué ou aventureux est différent pour chaque enfant et évolue tout au long de sa croissance.

BIENFAITS DU JEU RISQUÉ OU AVENTUREUX ¹⁷

La vie quotidienne est pleine de risques et de défis. Dès leur plus jeune âge, les enfants doivent avoir la possibilité d'apprendre à gérer les risques et à faire des choix judicieux en la matière. L'exposition aux risques (c.-à-d. aux défis et aux incertitudes) par le jeu peut aider les enfants à mieux évaluer les risques au fur et à mesure qu'ils grandissent.¹⁸

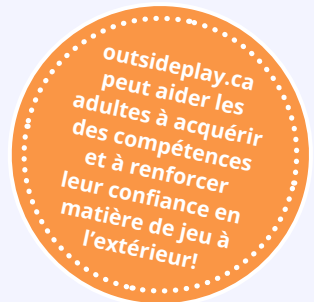
L'une des idées est que certaines blessures servent de « blessures d'apprentissage ». La blessure raisonnable qui en résulte, comme une éraflure, une bosse ou un bleu, est un bon apprentissage pour la prochaine tentative de l'enfant. Dans ce contexte, les adultes continueraient à faire attention aux risques de blessures graves et aux dangers, tout en sachant que les blessures d'apprentissage jouent un rôle dans le développement des aptitudes physiques.

EN PRENANT DES RISQUES, LES ENFANTS...

- acquièrent des compétences physiques comme l'équilibre, la coordination, la force et l'endurance;
- renforcent leur persévérance, leur confiance en soi et leur résilience;
- améliorent leur capacité à réfléchir et à comprendre les conséquences naturelles;
- comprennent le fonctionnement du monde et apprennent à utiliser les outils et les matériaux en toute sécurité;
- prennent conscience des capacités de leur corps et apprennent ainsi à juger et à gérer les risques;
- réduisent leur propre risque de blessure¹⁹

SEPT ASPECTS DIFFÉRENTS DES JEUX AVENTUREUX ET RISQUÉS²⁰:

1. Jouer dans les hauteurs
2. Jouer à grande vitesse
3. Jouer avec des outils
4. Jouer près d'éléments de la nature
5. Jouer des jeux physiques
6. Jouer là où les enfants peuvent « disparaître » ou avoir l'impression d'explorer seuls
7. Jouer avec impact et atterrir avec impact



Adaptation du travail d'Ellen Sandseter, Ph. D.



QUOI DIRE AU LIEU DE « FAIS ATTENTION »?

Pour que les enfants apprennent à être conscients des risques et à y faire face, ils doivent être exposés à une variété d'expériences et d'environnements. **L'objectif est que les enfants soient conscients de leur environnement et capables de résoudre des problèmes par eux-mêmes.** Concentrez-vous sur les compétences de base que les enfants acquièrent, comme l'équilibre, les chutes ou les sauts, puis aidez-les à résoudre les problèmes ou donnez-leur des conseils lorsque du soutien ou une intervention est nécessaire.

Demandez-vous toujours si votre intervention répond à vos besoins en tant qu'adulte ou si elle est dans l'intérêt de l'enfant. Réfléchissez à ce qui convient au développement de l'enfant en fonction de son âge. Vous ne voulez probablement pas voir l'enfant faire des culbutes ou se blesser, mais à son âge, cela est peut-être nécessaire à son apprentissage.




VOICI CE QUE VOUS POUVEZ DIRE AU LIEU DE « FAIS ATTENTION » ...



- Sers-toi de ton équilibre! Serre bien le ventre et regarde où tu vas.
- Plie tes genoux lorsque tu atterris après un saut.
- Si tu tombes, laisse-toi aller et roule.
- Utilise trois points de contact lorsque tu grimpes : deux mains et un pied, ou deux pieds et une main.
- Concentre-toi sur ce que tu fais.
- Quel est ton prochain mouvement?
- Il peut être plus difficile de descendre que de monter. Quel est ton plan?
- Monte aussi haut que tu te sens à l'aise de le faire. Je te surveillerai.
- Je suis là si tu as besoin d'aide.
- Comment comptes-tu t'y prendre pour traverser?
- Les roches noires sont glissantes. Il faut donc avancer lentement en réfléchissant.
- Que dois-tu savoir sur cette flaque d'eau gelée? Comment devrais-tu la tester?
- Prends ton temps.
- Réfléchis à l'endroit et à la manière dont tu pourrais tomber si tu tombais de là.
- Ce sont des rochers tranchants, alors reste au ras du sol et avance lentement.
- Que pouvons-nous mettre à cet endroit pour pouvoir grimper en toute sécurité à cette hauteur?
- S'il te plaît, avance lentement et réfléchis quand tu es près (d'un rebord abrupt, de la rivière, de la glace, etc.).
- On dirait que tu veux être téméraire et rapide, alors trouvons plus d'espace pour te permettre de le faire.
- Trouve plus d'espace à l'écart des gens pour cette activité.
- Qu'as-tu appris de cette chute, culbute ou faux pas? Veux-tu réessayer avec moi tout de suite?
- Selon toi, comment devrions-nous faire cela?





Le jeu est le travail des enfants. C'est en jouant qu'ils acquièrent toutes les compétences nécessaires à la vie quotidienne. Le plein air est le meilleur environnement pour jouer.

CUISINE EXTÉRIEURE POUR ENFANTS : SALETÉ ET JOIE AU RENDEZ-VOUS!

Une **cuisine extérieure** est une **cuisine de jeu en plein air** où les enfants peuvent faire des créations à base de terre et d'eau. Il suffit d'une planche de bois, d'un bol, de quelques cuillères et récipients et d'une réserve d'eau (robinet, flaque d'eau ou vieux pot à lait). Certaines familles construisent une cuisine extérieure pour les enfants à partir d'un bol ou de palettes et d'articles de cuisine inutilisés ou de contenants recyclés.

Les enfants trouveront des « ingrédients » comme du sable, des feuilles, des pétales de fleurs ou des pierres. Si vous n'avez pas accès à une cour, vous pouvez ramasser ces choses lors d'une promenade et les utiliser ensuite sur votre balcon ou dans un petit espace extérieur. Vous pouvez également apporter quelques fournitures dans un parc de votre quartier. Il suffit de donner la permission aux enfants de créer et d'explorer eux-mêmes en leur laissant du temps libre, de l'espace et du matériel (cuillères, tamis, bols, moules à muffins, etc.).



BIENFAITS D'UNE CUISINE EXTÉRIEURE POUR ENFANTS

Les cuisines extérieures pour enfants encouragent le jeu sensoriel, exploratoire et non structuré. Elles contribuent à l'acquisition de compétences linguistiques, au jeu coopératif, à la compréhension des rôles et des responsabilités, aux mathématiques et aux nombres, ainsi qu'aux mots et aux lettres. Elles favorisent également le renforcement de la motricité fine et des aptitudes physiques, ainsi que la créativité.



FAÇONS DONT LES PIÈCES DÉTACHÉES AMÉLIORENT LE JEU²¹

QUE SONT LES PIÈCES DÉTACHÉES?

Les pièces détachées sont des articles qui peuvent être déplacés, combinés et assemblés, puis déplacés à nouveau. Les enfants peuvent jouer avec ces pièces comme ils le souhaitent; il n'y a pas d'utilisation ou d'instructions précises. Elles sont parfaites pour le jeu, car les enfants peuvent les utiliser à l'infini, de diverses manières, en les combinant de mille et une façons avec d'autres matériels. Il peut s'agir d'objets fabriqués ou naturels. Certaines des meilleures pièces détachées sont des objets recyclés ou jetés, comme des pneus, des pots à lait, des chambres à air, des boîtes en carton.

LES PIÈCES DÉTACHÉES DEVRAIENT ÊTRE :

- utilisées comme le souhaitent les enfants et ne pas avoir d'instructions ou d'objectif unique;
- disponibles et facilement accessibles pour que les enfants puissent les utiliser de manière autonome;
- placées en alternance dans l'espace de jeu et à l'extérieur de celui-ci;
- bien entretenues et ne pas avoir de rebords tranchants, de fils électriques ou de rouille.

EXEMPLES DE PIÈCES DÉTACHÉES

NATURELLES

- Souches
- Épis de maïs
- Sable
- Graines
- Gravier
- Glands
- Brindilles
- Bûches
- Bois
- Blocs de bois
- Ballots de paille
- Coquillages
- Bois de grève
- Pierres
- Terre

FABRIQUÉES

- Pneus
- Caisses
- Tubes en plastique
- Boîtes
- Seaux
- Crochets et poulies
- Théières
- Outils de jardinage
- Tissue
- Paniers
- Corde
- Plats de cuisson
- Bâches
- Vieux claviers
- Sacs
- Foulards
- Pelles
- Balles
- Planches de bois

Adaptation de playwales.org.uk



S'HABILLER POUR BIEN S'AMUSER DEHORS!

Vous avez peut-être déjà entendu dire : « Le mauvais temps n'existe pas, il suffit de s'habiller en conséquence ». Nul besoin de vêtements coûteux, mais quelques astuces peuvent vous aider à bien profiter de l'extérieur avec les enfants tout au long de l'année.



S'HABILLER POUR LE TEMPS FROID


Pour rester au chaud par temps froid, il faut s'habiller en plusieurs couches et éviter de se mouiller.

Couche de base – Une couche bien ajustée à même la peau. Un caleçon-combinaison, un chandail à manches longues ou un col roulé et un legging ou un pantalon de survêtement conviennent parfaitement.

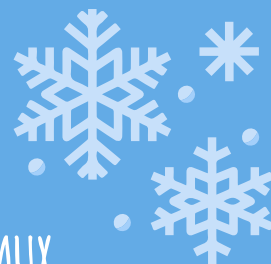
Couche d'isolation – Une couche chaude adaptée à la température extérieure. Pour les jours plus froids et pour les enfants plus frileux, il faut des molletons plus épais, des chandails et des vestes en laine.

Couche extérieure – Ces vêtements vous protègent du froid, de l'eau, de l'humidité et du vent. Selon le temps, il peut s'agir d'un pantalon de neige et d'un manteau d'hiver ou d'un vêtement de pluie imperméable.

Vêtements pour les doigts, les orteils et les joues – Les mitaines gardent les doigts plus au chaud que les gants. Il est important de porter des bas épais dans des bottes imperméables. Assurez-vous que les pieds et les orteils puissent suffisamment bouger pour favoriser une bonne circulation. Un chapeau couvrant les oreilles, un passe-montagne, un foulard et un cache-cou conservent la chaleur et protègent les zones sensibles contre le froid et le vent.



Apporter du thé
ou du chocolat
chaud et des
collations dehors
peut aider à
prolonger le
temps de jeu à
l'extérieur



CONSEILS AUX PARENTS PAR TEMPS FROID!

- Demandez aux enfants s'ils ont besoin d'aller aux toilettes avant d'enfiler toutes ces épaisseurs. Si l'enfant est encore aux couches, changez sa couche avant de sortir afin qu'il n'y ait pas trop d'humidité sur sa peau pendant la sortie à l'extérieur.
- Quelle température est considérée comme trop froide? Vous devez évaluer le risque d'engelures lorsqu'il fait très froid et qu'il vente. Gardez à l'esprit que si les enfants bougent lorsqu'ils jouent à l'extérieur, leur corps reste chaud.
- Les jeunes enfants se refroidissent plus rapidement, surtout s'ils ne bougent pas beaucoup. Si la température est inférieure à -15°C , vérifiez si l'enfant a assez chaud environ toutes les 15 minutes.
- Si l'enfant ne veut pas garder ses mitaines et sa tuque et qu'il n'y a pas de risque d'engelure, laissez-les simplement à sa disposition en cas de refroidissement.

S'HABILLER POUR LE TEMPS PLUVIEUX

S'il s'agit d'un **TEMPS FROID ET PLUVIEUX**, suivez les conseils pour les temps froids. Assurez-vous de mettre une couche extérieure imperméable.

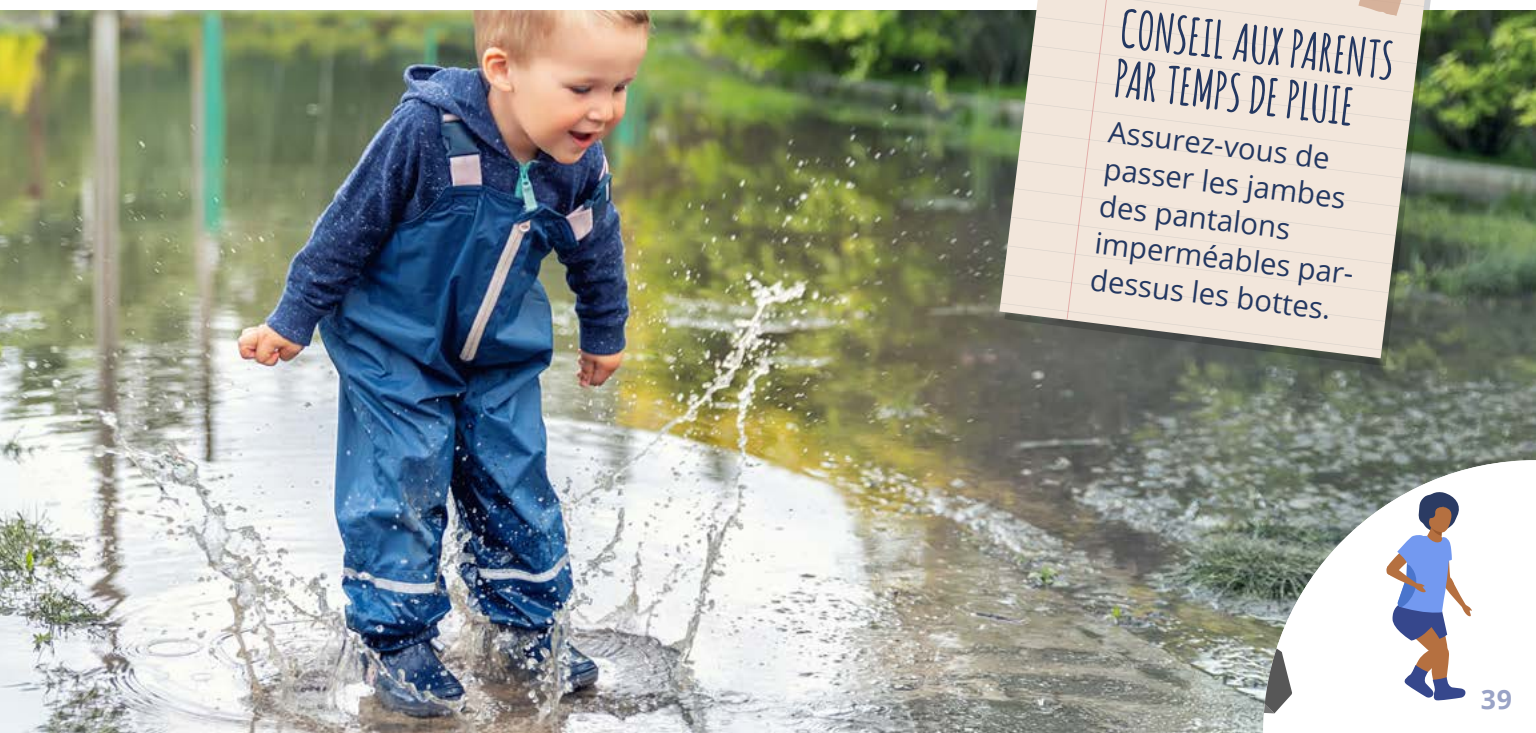
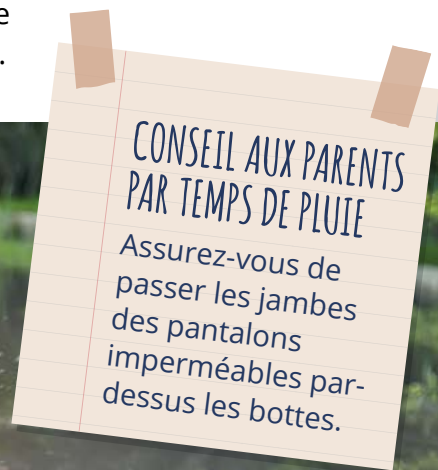
S'il s'agit d'un **TEMPS CHAUD ET PLUVIEUX**, profitez-en pour vous rafraîchir et profiter de la pluie! Sortez pieds nus ou en sandales avec vos vêtements habituels. Pensez à placer une serviette à l'entrée de votre maison pour faciliter le retour à l'intérieur.



S'il s'agit d'un **TEMPS DOUX ET PLUVIEUX...**


Couche de base – Enfilez une couche de base confortable qui permet de bouger.

Couche extérieure – Ajoutez une bonne couche extérieure imperméable. Il est préférable d'avoir un pantalon et un haut imperméables, ou mieux encore, un vêtement de pluie d'une seule pièce.



S'HABILLER POUR LE TEMPS CHAUD OU ENSOLEILLÉ

Le soleil est formidable pour nous remonter le moral et nous apporter la vitamine D dont nous avons absolument besoin. Cependant, une trop grande exposition peut entraîner des coups de soleil et des coups de chaleur à court terme, ainsi qu'un cancer de la peau à long terme. Les enfants, quel que soit leur type de peau, doivent porter un chapeau et des manches longues légères pour protéger leur peau du soleil. Vous pouvez également appliquer un écran solaire sur toute la peau exposée. Assurez-vous d'en réappliquer souvent, y compris après la baignade et les jeux d'eau!



Par temps chaud, il faut toujours penser à se protéger du soleil, à se mettre à l'ombre et à s'hydrater



CONSEIL AUX PARENTS PAR TEMPS CHAUD!

- En raison des changements dans notre atmosphère, le soleil est plus fort que pendant la jeunesse des adultes d'aujourd'hui et la peau exposée brûle plus rapidement. N'oubliez pas que les rayons UV sont également présents par temps couvert. Il est donc important de se protéger du soleil en tout temps.
- Prévoyez de l'ombre pour les jeux ou les moments passés à l'extérieur. Vous pouvez utiliser l'ombre naturelle des arbres ou des bâtiments, ou créer de l'ombre avec des parapluies ou des parasols, où que vous soyez.
- Gardez une bonne réserve d'eau à disposition pendant et après les jeux en plein air au soleil. L'eau est le meilleur moyen de s'hydrater.

Voir le site cancer.ca/fr pour plus d'information sur la prudence au soleil.

RÉFÉRENCES

Que vous soyez parent ou responsable d'enfants, nous espérons que le présent guide vous a été utile. Nous savons que l'éducation des enfants n'est pas chose facile! Le jeu à l'extérieur peut être une façon de « faire grandir de bonnes personnes » et, au fil du temps, de favoriser l'autonomie, le plaisir du jeu et de l'activité physique et un sentiment de bien-être tout au long de la croissance. Jouer dehors présente une multitude de bienfaits!

Cette initiative est le fruit du travail de l'organisme South Shore Active Communities. Le contenu du présent guide s'inspire de nombreuses ressources reconnues et importantes sur le jeu à l'extérieur. Veuillez consulter la section des références pour en savoir plus sur le jeu à l'extérieur et sur l'excellent travail effectué dans ce domaine.

Merci à Anna Haanstra pour sa direction et sa vision dans le cadre de cette initiative. Nous exprimons notre profonde reconnaissance à Gord Tate et à Jillian Griffin pour leur vaste travail et leur engagement. Merci à Heather Davis, Jane Cawley et Angela James pour leurs contributions et leurs réflexions. Il s'agit de la première édition du guide. Nous nous attendons à ce que les prochaines éditions comportent des modifications et des ajouts. Nous serons heureux de collaborer avec d'autres personnes pour l'utilisation et l'adaptation de ce guide. Une version électronique sera aussi disponible en ligne. Si votre organisation souhaite imprimer des copies aux fins de distribution, nous pouvons partager les fichiers de conception. Nous vous demandons alors de faire mention de l'organisme South Shore Active Communities dans toute réimpression ou adaptation et de conserver toutes les sources et références.

Nous sommes ravis de constater l'énergie croissante et les réseaux qui s'engagent à promouvoir le jeu à l'extérieur. Jouer dehors est un moyen essentiel de contribuer au bien-être physique et mental de la prochaine génération. Nous souhaitons continuer à aider les parents et responsables d'enfants à gagner en confiance et à trouver leur zone de confort pour que les enfants profitent des bienfaits du jeu à l'extérieur!



Pour plus d'information :
education@recreationns.ns.ca
recreationns.ns.ca

Photographies de Creative Commons réalisées par :
Allan Mas, Andy Kuzma, Anete Lusina, Bào Huýnh,
Bruna Saito, Emma Bauso, Filipe Leme,
Janko Ferlic, Jessica Ticozzelli, Orione Conceição,
Polesie Toys et Taryn Elliott.

Mise en page par Pinwheel
Communication Design.

- 1 Jouons dehors Canada. Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur (2016).
- 2 Glossaire des termes du jeu à l'extérieur (2022) à outdoorplaycanada.ca/fr/. Cette ressource fournit de l'information sur un grand nombre des définitions du présent document. La page de ressources du site contient également de nombreux renseignements destinés aux parents.
- 3 Adaptation de Jouons dehors Canada. Glossaire des termes du jeu à l'extérieur (2019/2022).
- 4 Adaptation du Cadre pédagogique pour l'apprentissage des jeunes enfants de la Nouvelle-Écosse.
- 5 Adaptation de Jouons dehors Canada. Glossaire des termes du jeu à l'extérieur (2019/2022).
- 6 Adaptation du site Actif pour la vie à activeforlife.com/fr/.
- 7 Adaptation de Jouons dehors Canada. Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur (2016).
- 8 Utilisation de *Shaping Influences of 'A Capable Person'* (summit.sfu.ca/item/16711) avec la permission d'Angela James, Ph. D. (2016) et du document de discussion de la Lawson Foundation, *Advancing Outdoor Play and Early Childhood Education* (2019).
- 9 Adaptation du site playwales.org.uk.
- 10 Adaptation des ouvrages de Haim Omer, Ph. D. (2011) et Mariana Brussoni, Ph. D.
- 11 Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants. Adaptation de la série Parenting (avril 2011); Growth and Development Milestones : HealthLink BC
- 12 Shore, Rima (1997). Adaptation de *Rethinking the Brain—New Insights into Early Development*.
- 13 Littérature physique Canada à litteratiophysique.ca/.
- 14 Children's Lively Minds. Deb Curtis et Nadia Jaboneta.
- 15 Adaptation du matériel de l'atelier de Jane Cawley sur le jeu à l'extérieur.
- 16 Association canadienne de santé publique. Les risques et les aléas du jeu : comment les distinguer?
- 17 Travail d'Ellen Sandseter, Ph. D., sur le jeu risqué à ellenbeatehansensandseter.com/.
- 18 Brussoni, M., Olsen, L., Pike, I. et Sleet, D. (2012). Risky play and children's safety: Balancing priorities for optimal child development. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 9, p. 3134-3148. Gray, P. (2011) The decline of play and the rise of psychopathology in children and adolescents. *American Journal of Play* 3(4) p. 443-463
- 19 Brussoni, M., Ishikawa, T. et coll. (2017). Landscapes for play: Effects of an intervention to promote nature based risky play in early childhood centres. *Journal of Environmental Psychology*. V.54, 1 p. 39-150.
- 20 Adaptation du travail d'Ellen Sandseter, Ph. D., 2007.
- 21 Adaptation du contenu du site playwales.org.uk.





Aux parents et aux responsables d'enfants,

Nous vous invitons à lire le présent guide sur le jeu à l'extérieur en une seule fois ou par petites tranches. Le guide fournit des conseils pour l'éducation des enfants de 0 à 12 ans. Nous espérons que vous le consulterez au fur et à mesure que les enfants grandiront et que vous apprendrez avec eux à profiter au maximum du jeu à l'extérieur en fonction de leur âge et de leur stade de développement. Nous espérons que ce guide sera utile et pratique et qu'il pourra être déchiré, puis recollé, au fil du temps. Sortez, amusez-vous et profitez des bienfaits du jeu à l'extérieur!

PRÉSENTÉ PAR :



RECREATION
NOVA SCOTIA

EN PARTENARIAT AVEC :

South Shore
Active Communities

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE :


NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE

