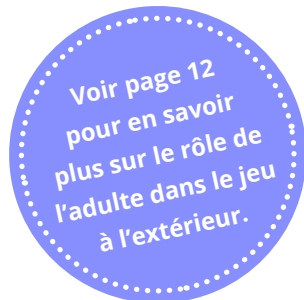
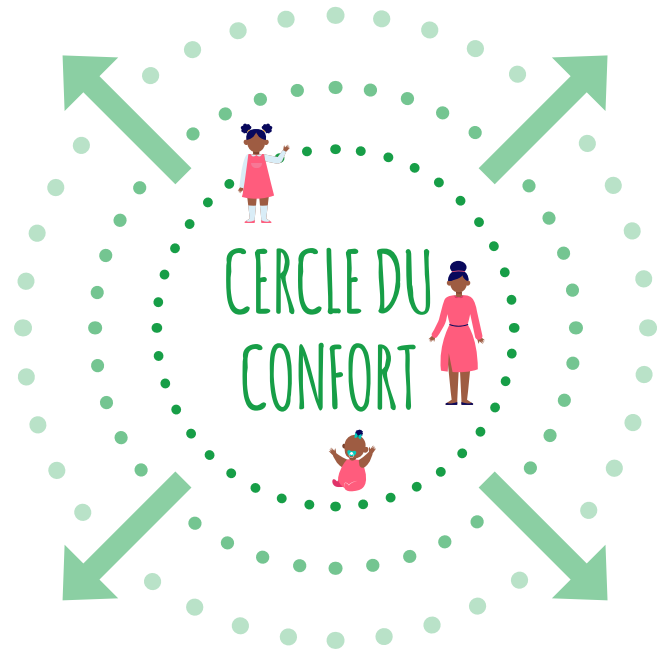


# TROUVER SA ZONE DE CONFORT POUR LE JEU À L'EXTÉRIEUR

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.<sup>1</sup> 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.**