

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