



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

Ce contenu fait partie d'un livret intitulé « Pourquoi le jeu à l'extérieur est-il important pour les enfants? Guide pratique pour les parents et les responsables d'enfants ». Pour consulter le livret intégral et pour obtenir des références, consultez le recreationns.ns.ca.

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).

Ce contenu fait partie d'un livret intitulé « Pourquoi le jeu à l'extérieur est-il important pour les enfants? Guide pratique pour les parents et les responsables d'enfants ». Pour consulter le livret intégral et pour obtenir des références, consultez le recreationns.ns.ca.