ENCYCLOPÉDIE
sur le développement
des jeunes enfants

Commentaire général sur le thème : Pourquoi le jeu extérieur?

Mariana Brussoni, Ph.D., Rachel Ramsden, MPH

Department of Pediatrics, School of Population and Public Health, University of British Columbia and British Columbia Children's Hospital Research Institute, Canada

Septembre 2025, Éd. rév.

Introduction

Dans toutes les cultures, le jeu est une activité primordiale dans la vie quotidienne des enfants.[1] Les meilleurs souvenirs de jeu s'avèrent généralement être des événements s'étant produits à l'extérieur, particulièrement en milieu naturel.[2-4] Lorsqu'ils se remémorent ces expériences, les adultes se souviennent de sentiments de liberté, de la gaieté qui les animait et d'une occasion de développer leur créativité, leur confiance en leurs capacités physiques et leurs habiletés sociales, ainsi qu'une possibilité d'interagir avec la nature. Ces souvenirs de jeu et le nombre croissant d'études consacrées au jeu en plein air mettent en relief tous les aspects importants qui différencient le jeu en plein air du jeu pratiqué à l'intérieur.

Tandis que les méthodes pédagogiques axées sur le jeu sont une pratique ancienne, le jeu en plein air a rapidement suscité l'intérêt des chercheurs de différents domaines, au fur et à mesure qu'ils sont confrontés à l'importance et aux conséquences de ce type d'expériences pour les enfants. Les articles de ce thème résument les dernières avancées de la recherche concernant

©2025-2026 ABILIO | JEU EXTÉRIEUR

l’influence du jeu en plein air sur le développement et l’apprentissage de l’enfant, ainsi que les principales méthodes que les parents, les éducateurs, les responsables politiques, les communautés et les villes peuvent employer pour aider aux jeux des enfants. Les résultats notables comprennent les bienfaits importants et diversifiés du jeu en plein air sur le développement, la santé et le bien-être de l’enfant, et les bienfaits possibles pour la famille, les centres de la petite enfance, les écoles, les communautés et les villes qui soutiennent l’accès régulier et répété à des possibilités de pratique du jeu en plein air de haute qualité.

Recherche et conclusions

Le jeu en plein air (ou à l’extérieur) se définit par des activités ludiques non structurées, choisies librement par la propre motivation de l’enfant et qui se déroulent à l’extérieur. Il inclut souvent la prise de risques et le jeu risqué.[5] Les auteurs de ce chapitre expriment leurs inquiétudes au sujet des schémas qui suggèrent les déclins qui se succèdent d’une génération à l’autre dans la participation de l’enfant au jeu en plein air et exposent les principaux motifs de ce déclin, comme l’aversion du risque chez l’adulte, l’importance accordée à la réussite scolaire, l’accessibilité des écrans et la technologie, la baisse de la disponibilité et de la qualité des espaces extérieurs, l’accès restreint aux formations concentrées sur la pédagogie axée sur le jeu en plein air aux éducateurs en milieu préscolaire et un déficit au niveau des politiques de soutien au jeu en plein air chez l’enfant dans les communautés et les centres de la petite enfance.[5-13] James, Dragon-Smith et Lahey[6] attirent également l’attention sur la façon dont l’omniprésence des approches euro-occidentales dans le système éducatif canadien a éloigné les enfants du jeu et de la terre pour les remplacer par des environnements contrôlés et régentés.

Les études mettent l’accent sur une relation nette entre le temps consacré au jeu en plein air et le degré d’activité physique de l’enfant.[7] En outre, des études suggèrent l’importance de l’exposition régulière et répétée à des possibilités de pratique du jeu à l’extérieur de haute qualité dans le renforcement de la créativité, de l’apprentissage socioaffectif, du fonctionnement exécutif, de la santé mentale, de la conscience de soi, des habiletés motrices, des habiletés de gestion du risque et du système immunitaire, tout en créant un environnement idéal à la recherche scientifique.[5-13] Un accès accru aux espaces verts a également été associé à des variations dans le microbiote intestinal des enfants, ce qui influence à son tour leur développement cognitif et social.[11] De plus, des avantages à l’échelle de la société ont été identifiés, notamment la promotion du sentiment d'engagement des enfants envers le monde et leur sens de la responsabilité environnementale.[8-10,13,14]

Le jeu risqué, caractérisé par des activités comportant du défi et de l'incertitude, contribue au développement des capacités d'adaptation, à la régulation physiologique et à la consolidation de la confiance en soi chez l'enfant.[5,15] Si tous les jeux extérieurs ne sont pas risqués, le jeu en plein air en offre toutefois les conditions favorables. Or, l'aversion grandissante au risque dans les sociétés contemporaines a considérablement limité ces occasions.[15] Les enfants expriment fréquemment le plaisir qu'ils éprouvent lors du jeu risqué, ainsi qu'un désir accru de liberté et de contextes de jeu plus stimulants.[15] Des études montrent que la pratique régulière du jeu risqué est associée à une meilleure humeur, à une diminution de l'anxiété et à une amélioration des comportements prosociaux.[5,15]

Dans un contexte où les températures extérieures augmentent, où les alertes à la qualité de l'air se multiplient et où les phénomènes météorologiques extrêmes deviennent plus fréquents, le temps consacré au jeu extérieur tend à diminuer.[14] Pourtant, le jeu extérieur représente un levier pédagogique important pour sensibiliser les enfants à la nature et aux changements climatiques, en favorisant leur engagement environnemental, leur curiosité scientifique et leur contact direct avec le monde naturel.[13] Les expériences précoces dans la nature sont liées à une plus grande conscience environnementale à l'âge adulte.[14] De plus, compte tenu des nombreux effets négatifs du changement climatique sur la santé des enfants[14], les bienfaits physiques, mentaux et sociaux bien documentés du jeu extérieur pourraient s'avérer encore plus essentiels pour soutenir leur résilience et leur bien-être.

Les auteurs ont soulevé des problèmes caractérisés par la prépondérance d'études qualitatives de faible envergure, présentant une hétérogénéité sur le plan de la méthode et des définitions des concepts fondamentaux. Ces études ont permis d'édifier une structure de base prometteuse pour la recherche consacrée au jeu en plein air et ont ouvert de nombreuses voies propices à la recherche. Les données actuelles sur le jeu extérieur et les jeux à risque des enfants reposent souvent sur les déclarations des parents. La conduite d'études systématiques longitudinales de grande envergure, avec utilisation d'outils de mesure universels, est nécessaire pour pouvoir identifier les liens de cause à effet entre le jeu en plein air et le développement de l'enfant, ainsi que des moyens de soutenir les enfants aux besoins multiples, évoluant dans différents contextes culturels et géographiques, dans leur accès et leur participation au jeu en plein air de qualité. Il est également nécessaire de mener des études expérimentales afin de clarifier la relation de cause à effet entre le jeu risqué des enfants et leur santé mentale. Par ailleurs, notre compréhension du rôle de la technologie en tant que facteur autant inhibiteur que

potentiellement favorable à la pratique du jeu en plein air n'en est qu'à ses balbutiements. Des recherches récentes ont porté sur la mise au point de cadres de codification plus précis pour catégoriser les activités pratiquées par les enfants dans le cadre du jeu extérieur.[11] Parallèlement, des outils similaires ont été développés pour mesurer le degré d'exposition au milieu naturel pendant le jeu extérieur.[11]

Implications pour le développement et les politiques

Les articles de ce chapitre énumèrent les nombreux bienfaits associés à l'accès régulier et répété à la pratique du jeu en plein air de qualité.[5-13] Gill[8] suggère le besoin urgent d'agir et de provoquer des changements, et agite pour ce faire le spectre d'une amnésie collective générationnelle, étant donné que les enfants ayant grandi avec un accès restreint au jeu en plein air deviennent à leur tour parents et considèrent cette restriction comme la norme. Il souligne également le rythme rapide du développement urbain, particulièrement dans les pays à bas et à moyens revenus. Il note les possibilités que ce phénomène procure, mais aussi les menaces potentielles si les planifications négligent les besoins des enfants et ne privilégient pas l'aménagement d'espaces naturels propices au jeu de haute qualité.

James, Dragon-Smith et Lahey[6] abordent l'importance de l'apprentissage sur le jeu en plein air selon l'approche des peuples autochtones qui considèrent que les humains appartiennent à la nature et que consacrer du temps à jouer en pleine nature est un élément essentiel pour se protéger et encourager l'apprentissage, et ce tout au long de la vie. Accepter et honorer les philosophies et les approches des Autochtones, à savoir « l'énergie et les remèdes » de la terre, des Aînés et des familles culturelles, peut apporter une approche plus holistique et la compréhension de l'enfant des écosystèmes et de la place qu'ils y occupent.[6]

Daly et Corcoran proposent également des stratégies de conception d'espaces de jeu atténuant les effets négatifs du changement climatique et des vagues de chaleur extrême.[14] Les matériaux comme le caoutchouc, le gravier et le gazon synthétique ont tendance à absorber et à retenir davantage la chaleur que les surfaces naturelles, particulièrement lorsqu'ils sont exposés à la lumière directe du soleil. L'augmentation de la couverture ombragée, notamment par la canopée des arbres plutôt que par des structures d'ombrage artificielles, peut réduire de manière considérable la température des surfaces. Le recours à des éléments naturels en remplacement du béton ou du caoutchouc améliore aussi la capacité d'absorption de l'eau de pluie, réduisant ainsi les risques d'inondation et de ruissellement. La végétalisation des cours d'école,

l’apprentissage environnemental et l’intégration des savoirs autochtones peuvent renforcer le lien des enfants avec la nature et favoriser une perspective écocentrique.[6,14]

Le rôle collectif des parents, des éducateurs, des responsables politiques, des communautés et des municipalités dans le soutien octroyé au jeu en plein air se reflète dans des implications importantes pour le développement et les politiques :

- Parents, gardiens et éducateurs en milieu préscolaire : les parents et les éducateurs de la petite enfance sont souvent considérés comme des responsables chargés de permettre aux enfants d'accéder aux jeux en plein air.[11] Proposez à l’enfant des possibilités de pratique régulière et répétée du jeu en plein air, dans des milieux naturels et aménagés diversifiés. Établissez un équilibre entre les activités planifiées, le temps passé devant les écrans et le temps libre. Résistez à la tentation de restreindre l’accès au jeu risqué et adoptez des analyses coûts-bénéfices plutôt que des approches visant uniquement à minimiser les risques.[16] Recherchez des environnements qui concilient sécurité et opportunités de défis et reconnaissez l’importance du jeu en plein air dans le soutien à l’apprentissage, au développement, à la bonne santé et au bien-être de l’enfant.[5,11,13] Considérez l'intersection entre l'éducation environnementale et le jeu extérieur dans le cadre des services à la petite enfance.[13]
- Établissements postsecondaires : offrez aux étudiants en enseignement préscolaire et aux éducateurs exerçant déjà en centre une formation disponible sur la pédagogie axée sur le jeu en plein air. Soutenez les éducateurs dans leur compréhension de leur rôle dans la planification d’activités ludiques en plein air et dans l’élaboration de démarches pédagogiques ludiques.[13] Adoptez et intégrez les philosophies des Autochtones et leurs méthodes d’apprentissage.[6] Mettez en place un stage axé sur le jeu extérieur au sein des programmes canadiens de formation postsecondaire en éducation à la petite enfance afin de renforcer les compétences des éducateurs en matière de pédagogie du jeu extérieur.[9]
- Responsables politiques : instaurez des politiques qui soutiennent l’accès régulier et répété à la pratique du jeu en plein air de haute qualité de façon intégrée aux programmes pédagogiques préscolaires.[11] Les systèmes actuels d’octroi de permis et de réglementation ont tendance à privilégier les activités pratiquées à l’intérieur ou à cibler l’aménagement d’équipements de jeu statiques. Offrez des possibilités d’accréditer des programmes d’activités à l’extérieur. Soutenez les politiques qui encouragent le jeu risqué tout en prévenant les blessures graves. Intégrez des directives d’aménagements basées sur les

preuves aux centres éducatifs de la petite enfance, en ce qui concerne les milieux extérieurs, y compris l'importance de l'accès à la nature, à la flexibilité en matière de jeu et au jeu risqué.[5,12] Encouragez la planification de créneaux consacrés quotidiennement au plein air, quelles que soient les conditions météorologiques,[7] tout en tenant compte de la nécessité de protéger les enfants contre les effets négatifs du changement climatique sur leur santé.[14] Veillez à remédier à l'aversion du risque en mettant en œuvre et en soutenant des cadres d'évaluation des risques et des avantages.[16]

- Municipalités : admettez que les besoins de l'enfant et des intervenants auprès de l'enfant sont essentiels à l'édification des plans directeurs et que l'aménagement d'espaces de jeu en plein air accessibles de manière équitable et à grande échelle est crucial. Faites en sorte que les enfants s'impliquent dans un processus de planification participative. Explorez les possibilités d'aménagements qui limitent la circulation de véhicules et qui encouragement les rencontres sociales intergénérationnelles.[8,10] Renforcez les principes favorables au jeu en tant qu'axe stratégique municipal grâce à la désignation d'un responsable officiel chargé spécifiquement de la planification favorable aux enfants.[8]

Les enfants peuvent et devraient être en mesure de jouer partout dans leur communauté. Vaincre les obstacles et créer une culture et un environnement de soutien sont des responsabilités collectives. Les individus, comme les parents et les éducateurs et même les enfants, peuvent apporter des améliorations notables aux possibilités de pratique du jeu en plein air. Une approche collective qui requiert également la contribution des établissements, des gouvernements, des municipalités et de la société au sens large aurait un impact exponentiellement plus puissant dans le soutien à des changements durables et la garantie d'un accès équitable à des espaces et des possibilités de jeu en plein de haute qualité pour les enfants.

Références

1. Hyun E. Culture and development in children's play. In: *Making sense of developmentally and culturally appropriate practice (dcap) in early childhood education*. Hyun E, ed. New York: P. Lang; 1998:15-30.
2. Singer DG, Singer JL, D'Agostino H, DeLong R. Children's pastimes and play in sixteen nations: Is free-play declining? *American Journal of Play*. 2009;1(3):283-312.
3. Brunelle S, Herrington S, Coghlan R, Brussoni M. Play worth remembering: Are playgrounds too safe? *Child, Youth and Environments*. 2016;26(1):17-36. doi:10.7721/chilyoutenvi.26.1.0017
4. Ferrel Raymund J. From barnyards to backyards: an exploration through adult memories and children's narratives in search of an ideal playscape. *Children's Environment*. 1995;12(3):362-380.

5. Sandseter EBH, Kleppe R. Outdoor Risky Play. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Brussoni M, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. http://www.child-encyclopedia.com/outdoor-play/according-experts/outdoor-risky-play. Updated: October 2024. Accessed August 11, 2025.
6. James VA, Dragon-Smith C, Lahey W. Indigenizing Outdoor Play. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Brussoni M, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. http://www.child-encyclopedia.com/outdoor-play/according-experts/indigenizing-outdoor-play. Published May 2019. Accessed August 11, 2025.
7. Carson V, Predy M. Active Outdoor Play. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Brussoni M, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. http://www.child-encyclopedia.com/outdoor-play/according-experts/active-outdoor-play. Updated: October 2024. Accessed August 11, 2025.
8. Gill T. Designing Cities for Outdoor Play. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Brussoni M, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. http://www.child-encyclopedia.com/outdoor-play/according-experts/designing-cities-outdoor-play. Published May 2019. Accessed August 11, 2025.
9. Dietze B, Kashin D. Building Capacity to Support Outdoor Play in Early Childhood Education. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Brussoni M, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. http://www.child-encyclopedia.com/outdoor-play/according-experts/building-capacity-support-outdoor-play-early-childhood-education. Updated: October 2024. Accessed August 11, 2025.
10. Cosco N, Moore R. Creating Inclusive Naturalized Outdoor Play Environments. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Brussoni M, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. http://www.child-encyclopedia.com/outdoor-play/according-experts/creating-inclusive-naturalized-outdoor-play-environments. Published May 2019. Accessed August 11, 2025.
11. Wyver S. The Influence of Outdoor Play on Social and Cognitive Development. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Brussoni M, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. http://www.child-encyclopedia.com/outdoor-play/according-experts/influence-outdoor-play-social-and-cognitive-development. Updated: October 2024. Accessed August 11, 2025.
12. Moore R, Cosco N. Early Childhood Outdoor Play and Learning Spaces (ECOPALS): Achieving Design Quality. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Brussoni M, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. http://www.child-encyclopedia.com/outdoor-play/according-experts/early-childhood-outdoor-play-and-learning-spaces-ecopals-achieving. Published May 2019. Accessed August 11, 2025.
13. Rekers A, Waters J. Young Children's Outdoor Play-Based Learning. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Brussoni M, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. http://www.child-encyclopedia.com/outdoor-play/according-experts/young-childrens-outdoor-play-based-learning. Published July 2024. Accessed August 11, 2025.
14. Daly Z, Corcoran B. Outdoor play and climate change: Impacts, Adaptation and Opportunities. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Brussoni M, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. https://www.child-encyclopedia.com/outdoor-play/according-experts/outdoor-play-and-climate-change-impacts-adaptation-and-opportunities. Published: September 2024. Accessed August 11, 2025.
15. Dodd HF. Risky play and mental health. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Brussoni M, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. https://www.child-encyclopedia.com/outdoor-play/according-experts/risky-play-and-mental-health. Published: September 2024. Accessed August 11, 2025.
16. Gill T, Power M, Brussoni M. Risk Benefit Assessment for Outdoor Play: A Canadian Toolkit [online]. Ottawa: Child & Nature Alliance of Canada. https://www.outdoorplaycanada.ca/portfolio_page/risk-benefit-assessment-for-outdoor-play-a-canadian-toolkit. Published September 2024. Accessed August 11, 2025.