

JEU EXTÉRIEUR

Le jeu actif à l'extérieur

Valerie Carson, Ph.D., Madison Predy, B. Sc. Kin.

University of Alberta, Canada

Mai 2019

Introduction

Le jeu est un volet fondamental de l'enfance et se définit généralement par une activité spontanée, divertissante et autodirigée, sans aucun but externe.¹ Le jeu actif représente un des principaux types de jeux.¹ Il peut être pratiqué à l'intérieur et à l'extérieur. Le présent article porte sur le jeu actif pratiqué à l'extérieur.

Sujet

Définition : Une synthèse scientifique axée sur le jeu actif chez les jeunes enfants a récemment identifié les termes couramment employés dans les définitions du jeu actif : notamment des mouvements moteurs globaux, désordonnés, divertissants, non structurés, choisis librement et associés à une hausse d'énergie et à de la turbulence.² De plus, les exemples courants de jeu actif ont été identifiés et comprennent se basculer, escalader, tirer, se balancer, sauter, rouler, courir et sauter à la corde.² Sur la base de ces études contemporaines, une définition fonctionnelle du jeu actif a été établie : « forme de mouvement moteur global ou du corps entier par déploiement d'énergie choisie librement et exercée chez les jeunes enfants de façon non structurée et divertissante. »² (p. 164)

Milieux : Le jeu actif à l'extérieur (ou en plein air) est généralement encouragé par les parents, au

domicile (par exemple, dans la cour arrière) et dans le quartier (un parc, par exemple).³ Cependant, en raison de la hausse du nombre d'enfants bénéficiant de services de garde en dehors du domicile,⁴ on admet de plus en plus que les établissements de services de garde accordent une plus grande importance au jeu extérieur et appuient les occasions de le pratiquer.⁵⁻⁷

Prévalence : Les données portant sur le temps que consacrent de nos jours les jeunes enfants au jeu actif extérieur se limitent à un faible nombre d'études. Par exemple, dans un échantillon représentatif des enfants canadiens (âgés de 3 à 4 ans), les parents ont déclaré qu'ils passaient de 1,6 heure (pour les enfants gardés à domicile) à 2,1 heures dehors par jour (pour les enfants gardés ailleurs qu'à domicile).⁸ À l'inverse, dans des échantillons relativement conséquents de jeunes enfants venus d'Australie (de 2 à 5 ans) et des États-Unis (âge de 3 ans), les parents ont rapporté respectivement une durée moyenne de 3,1 heures par jour et de 2,6 (jours de semaine) à 3,8 (en fin de semaine) heures par jour dédiées au jeu extérieur.^{9,10} Une plus grande différence entre la semaine et la fin de semaine a été observée dans un échantillon représentatif de grande taille d'enfants suédois de 4 ans, dont les parents ont signalé un nombre quotidien d'heures accordées au jeu extérieur double pendant la fin de semaine (3 heures) par rapport aux jours de la semaine (1,5 heure).¹¹ Par ailleurs, des différences culturelles ont été constatées au niveau du temps consacré au jeu extérieur.¹² Par exemple, dans un échantillon de petite taille, le temps passé à l'extérieur était significativement supérieur en milieu préscolaire en Suède par rapport aux États-Unis (211 versus 91 minutes par jour).¹³ Il est important de souligner que cet ensemble de données surestime probablement le temps dédié au jeu actif pratiqué dehors car le temps de jeu à l'extérieur n'est pas toujours actif.¹⁴

Problèmes

Dans certains pays, des données suggèrent un déclin de la pratique du jeu à l'extérieur chez les enfants au cours des dernières décennies.¹⁵⁻¹⁷ Ce déclin a été attribué à divers changements culturels, notamment l'augmentation par les parents de la perception des risques pour la sécurité,¹⁸⁻²¹ la présence croissante du temps sédentaire passé devant les écrans dans la vie quotidienne des enfants,^{18,21,22} et le mode de vie pressé, surchargé et axé sur la réussite scolaire.^{19,20,23} On considère que les inquiétudes des parents relatives à la sécurité de l'enfant est l'une des principales barrières à la pratique du jeu actif à l'extérieur.^{22,24} Les éléments couramment perçus comme des risques pour la sécurité sont l'enlèvement par un inconnu, l'intimidation/les adolescents, les collisions sur les passages piétons et les blessures.^{21,24} Bien que les études

démontrent que la fréquence et l'ampleur de ces risques soient faibles, les parents surveillent de plus en plus leurs enfants lorsqu'ils jouent, les engagent dans des activités plus structurées et les gardent à la maison, à l'intérieur.^{20,21,24}

Contexte de la recherche et questions clés pour la recherche

Les études dédiées au jeu actif pratiqué à l'extérieur chez les jeunes enfants ont été en majorité publiées au cours des dix dernières années.² Les études réalisées sont principalement observationnelles et ont été conduites selon des plans expérimentaux de type transversal. Elles sont par conséquent de qualité moindre.² Ainsi, dans ce domaine, de nombreuses questions se posent et doivent faire l'objet d'études de recherche. Les trois questions clés qui retiennent le plus l'attention sont les suivantes : 1) Quels sont les bienfaits que seul le jeu actif à l'extérieur peut procurer? 2) Quel est le rôle des services de garde dans la promotion du jeu actif à l'extérieur? 3) Comment mesure-t-on avec précision le jeu actif à l'extérieur?

Récents résultats de recherche

Bienfaits : Des études ont démontré que les enfants jouant à l'extérieur sont plus actifs sur le plan physique que lorsqu'ils jouent à l'intérieur,^{20,21} probablement en raison des limites au niveau de l'espace et de l'équipement disponibles.²⁵ En conséquence, le jeu actif à l'extérieur est associé à de meilleurs développements physiques, sociaux, affectifs et cognitifs grâce à un engagement accru dans l'activité physique.²⁶ Toutefois, les bienfaits procurés par le jeu actif à l'extérieur dépassent les bienfaits parfaitement connus de l'activité physique sur la santé. Par exemple, des études ont permis de découvrir que le jeu actif à l'extérieur et l'accès aux espaces verts sont associés à des taux supérieurs en vitamine D²⁷ et à une amélioration du bien-être mental,²⁸ des comportements attentionnels,²⁹ de la maîtrise de soi³⁰ et de la mémoire fonctionnelle dans l'espace.³¹

Milieu des services de garde : Pour un grand nombre d'enfants, les services de garde représentent un milieu important pour les engager activement dans des jeux pratiqués à l'extérieur pendant la journée.^{32,33} Les politiques aux échelles nationale, provinciale/étatique et du centre de la petite enfance peuvent représenter une stratégie pour garantir que les jeunes enfants disposent d'un niveau adéquat de temps de jeux actifs à l'extérieur lorsqu'ils sont gardés dans un autre milieu que leur domicile.^{34,35} Des études récentes ont porté sur l'évaluation des politiques provinciales/étatiques.^{36,37,38} Par exemple, au Canada, tous les corps réglementaires

provinciaux imposent la pratique quotidienne de jeux extérieurs si les conditions météorologiques y sont propices, mais deux provinces seulement précisent la fréquence et la durée du jeu en plein air.³⁶ De manière analogue, aux États-Unis, la majorité des États (86 %) recommandent des séances quotidiennes passées à l'extérieur³⁷ mais peu d'entre eux (n = 9) indiquent des durées minimales à suivre.³⁸ Plusieurs études ont examiné les politiques portant sur le jeu à l'extérieur à l'échelle du centre de la petite enfance.³⁹⁻⁴² D'une manière générale, ces études ont mis en relief l'importance de la mise en pratique de ces politiques,³⁹ tout en garantissant que leur contenu ne se limite pas au jeu actif à l'extérieur (les politiques associées aux conditions météorologiques, par exemple).⁴⁰

Lacunes de la recherche

La recherche consacrée au jeu actif à l'extérieur chez les jeunes enfants n'en est qu'à ses balbutiements. Par conséquent, ce domaine présente de nombreuses lacunes, dont l'une des principales concerne les méthodes employées actuellement pour mesurer le jeu actif à l'extérieur.^{2,43} Les questionnaires administrés aux parents ou aux éducateurs sont propices aux erreurs de mesure et les données contextuelles nécessaires à l'identification des jeux actifs à l'extérieur sont généralement insuffisantes pour pouvoir suivre adéquatement les activités. Néanmoins, une mesure précise du jeu actif à l'extérieur qui associe les suivis d'activité, les systèmes de géolocalisation mondial (GPS) et les « carnets de bord » a récemment été instaurée chez les enfants plus âgés.⁴⁴ Les prochaines études devraient viser à déterminer si une technique semblable peut être employée chez les jeunes enfants pour améliorer notre compréhension du jeu actif à l'extérieur. Par ailleurs, on ne sait pas exactement quelle quantité quotidienne de jeu actif à l'extérieur est nécessaire à la croissance et au développement optimaux de l'enfant.⁸ Ainsi, les études ultérieures devraient porter sur l'évaluation chez les jeunes enfants de différentes durées de jeu actif à l'extérieur avec la mesure de différents paramètres de la santé pour établir un point de référence fondé sur les preuves à recommander.

Conclusions

Selon le Haut-Commissariat des Nations Unies aux droits de l'homme, le jeu est un droit fondamental dont chaque enfant doit bénéficier.⁴⁵ Plusieurs organismes à travers le monde ont mis de l'avant l'importance du jeu actif à l'extérieur et ont encouragé la conduite d'autres études dans ce domaine.^{21,46,47} Néanmoins, les parents de par le monde ont déclaré que de nos jours, les enfants jouent moins à l'extérieur par rapport aux générations précédentes,^{15,18,48} principalement

en raison des changements culturels dans la façon dont les parents élèvent leurs enfants et des technologies.^{18,20,21} Ce déclin est un problème majeur car, chez l'enfant, le jeu actif à l'extérieur est étroitement lié à l'activité physique,²⁰ un comportement essentiel à sa bonne croissance et à son développement.²⁶ De plus, le jeu actif à l'extérieur est associé à des bienfaits uniques en matière de santé qui dépassent largement ceux de l'activité physique.²⁷⁻³¹ Les efforts entrepris pour inverser cette tendance caractérisée par le déclin de la pratique du jeu actif à l'extérieur chez les jeunes enfants doivent être entrepris dans différents milieux : le domicile, le quartier et les services de garde. Plusieurs acteurs importants interviennent dans ces différents milieux et peuvent jouer un rôle déclencheur dans la hausse du temps consacré au jeu actif à l'extérieur chez les jeunes enfants.²¹

Implications pour les parents, les services et les politiques

Malgré les lacunes de la recherche dans le domaine du jeu actif à l'extérieur, il est possible d'émettre des recommandations aux intervenants pertinents sur la base des données actuelles. L'autonomie des jeunes enfants est limitée par les adultes. Par conséquent, les parents, les éducateurs en milieu préscolaire et les autres intervenants dans la garde des enfants sont les garde-fous des possibilités de pratique du jeu actif à l'extérieur chez les jeunes enfants. Pour favoriser le bon développement de l'enfant, ces individus doivent avoir pour objectif de parvenir à un équilibre en planifiant les activités, le temps passé devant les écrans et le temps libre afin que l'enfant dispose de nombreuses possibilités pour s'adonner au jeu actif à l'extérieur.⁴⁹ Les professionnels de la santé et les responsables politiques ont également un rôle important de soutien envers le jeu actif à l'extérieur chez les jeunes enfants. En l'absence de politique préétablie, les corps réglementaires doivent créer une politique supplémentaire s'appliquant aux services de garde axée sur la fréquence et la durée quotidiennes minimales du jeu à l'extérieur. Cette politique doit être actualisée au fur et à mesure de l'avancée de la recherche. De plus, les professionnels de la santé devraient encourager les familles à instaurer des jeux à l'extérieur, dans différents environnements et conditions météorologiques, en tant que volet important de la bonne croissance et du développement de l'enfant.²³ Les efforts qui visent à élargir les possibilités de pratique du jeu actif à l'extérieur doivent principalement porter sur leur aspect réaliste, puisqu'aucun programme ou équipement spécifique n'est requis.² Bien que de plus amples recherches soient nécessaires pour perpétuer l'avancée des connaissances dans ce domaine, ces efforts collectifs constituent un point de départ pour garantir que tous les enfants puissent régulièrement jouir des plaisirs que procure le jeu au grand air.

Références

1. Smith PK. *Children and play*. Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell; 2010.
2. Truelove S, Vanderloo LM, Tucker P. Defining and measuring active play among young children: A systematic review. *Journal of Physical Activity & Health*. 2017;14(2):155-166.
3. Veitch J, Bagley S, Ball K, Salmon J. Where do children usually play? A qualitative study of parents' perceptions of influences on children's active free-play. *Health & Place*. 2006;12(4):383-393.
4. OECD. Family Database. PF3.2. Enrollment in childcare and preschools. 2016. http://www.oecd.org/els/soc/PF3_2_Enrolment_childcare_preschool.pdf. Accessed September 17, 2018.
5. Tandon PS, Zhou C, Christakis DA. Frequency of parent-supervised outdoor play of us preschool-aged children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 2012;166(8):707-712.
6. Razak LA, Yoong SL, Wiggers J, et al. Impact of scheduling multiple outdoor free-play periods in childcare on child moderate-to-vigorous physical activity: A cluster randomised trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2018;15(1):34.
7. Mazzucca S, Hales D, Evenson KR, et al. Physical activity opportunities within the schedule of early care and education centers. *Journal of Physical Activity & Health*. 2017;15(2):73-81.
8. ParticipACTION. The brain + body equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains. The 2018 ParticipACTION Report Card on Physical Activity for Children and Youth. 2018; https://www.participaction.com/sites/default/files/downloads/the_participaction_report_card_on_physical_activity_for_children_and_youth_2018.pdf. Accessed September 17, 2018.
9. Hinkley T, Brown H, Carson V, Teychenne M. Cross sectional associations of screen time and outdoor play with social skills in preschool children. *PLOS ONE*. 2018;13(4):e0193700.
10. Burdette HL, Whitaker RC. A national study of neighborhood safety, outdoor play, television viewing, and obesity in preschool children. *Pediatrics*. 2005;116(3):657.
11. Berglind D, Tynelius P. Objectively measured physical activity patterns, sedentary time and parent-reported screen-time across the day in four-year-old Swedish children. *BMC Public Health*. 2018;18:69.
12. Waller T, Sandseter EBH, Wyver S, Ärlemalm-Hagsér E, Maynard T. The dynamics of early childhood spaces: Opportunities for outdoor play? *European Early Childhood Education Research Journal*. 2010;18(4):437-443.
13. Raustorp A, Pagels P, Boldemann C, Cosco N, Söderström M, Mårtensson F. Accelerometer measured level of physical activity indoors and outdoors during preschool time in Sweden and the United States. *Journal of Physical Activity & Health*. 2012;9(6):801-808.
14. Vanderloo LM, Tucker P, Johnson AM, Holmes JD. Physical activity among preschoolers during indoor and outdoor childcare play periods. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2013;38(11):1173-1175.
15. Karsten L. It all used to be better? Different generations on continuity and change in urban children's daily use of space. *Children's Geographies*. 2005;3(3):275-290.
16. Hofferth SL. Changes in American children's time - 1997 to 2003. *Electronic International Journal of Time Use Research*. 2009;6(1):26-47.
17. 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.
18. Clements R. An investigation of the status of outdoor play. *Contemporary Issues in Early Childhood*. 2004;5(1):68-80.
19. Gray P. The decline of play and the rise of psychopathology in children and adolescents. *American Journal of Play*.

2011;3(4):443-463.

20. Gray C, Gibbons R, Larouche R, et al. What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2015;12(6): 6455-6474.
21. Tremblay MS, Gray C, Babcock S, et al. Position statement on active outdoor play. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2015;12(6):6475-6505.
22. Lee H, Tamminen KA, Clark AM, Slater L, Spence JC, Holt NL. A meta-study of qualitative research examining determinants of children's independent active free play. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2015;12(1):5.
23. Ginsburg KR. The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*. 2007;119(1):182.
24. Carver A, Timperio A, Crawford D. Playing it safe: The influence of neighbourhood safety on children's physical activity: A review. *Health & Place*. 2008;14(2):217-227.
25. Tonge KL, Jones RA, Okely AD. Correlates of children's objectively measured physical activity and sedentary behavior in early childhood education and care services: A systematic review. *Preventive Medicine*. 2016;89:129-139.
26. Carson V, Lee E-Y, Hewitt L, et al. Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). *BMC Public Health*. 2017;17(5):854.
27. Absoud M, Cummins C, Lim MJ, Wassmer E, Shaw N. Prevalence and predictors of vitamin D insufficiency in children: A Great Britain population based study. *PLOS ONE*. 2011;6(7):e22179.
28. McCormick R. Does access to green space impact the mental well-being of children: A systematic review. *Journal of Pediatric Surgical Nursing*. 2017;37:3-7.
29. Mårtensson F, Boldemann C, Söderström M, Blennow M, Englund JE, Grahn P. Outdoor environmental assessment of attention promoting settings for preschool children. *Health & Place*. 2009;15(4):1149-1157.
30. Becker DR, McClelland MM, Loprinzi P, Trost SG. Physical activity, self-regulation, and early academic achievement in preschool children. *Early Education and Development*. 2014;25(1):56-70.
31. Schutte AR, Torquati JC, Beattie HL. Impact of urban nature on executive functioning in early and middle childhood. *Environment and Behavior*. 2015;49(1):3-30.
32. Tandon PS, Saelens BE, Christakis DA. Active play opportunities at child care. *Pediatrics*. 2015;135(6):e1425.
33. Tandon PS, Walters KM, Igoe BM, Payne EC, Johnson DB. Physical activity practices, policies and environments in Washington state child care settings: Results of a statewide survey. *Maternal and Child Health Journal*. 2017;21(3):571-582.
34. Pate RR, O'Neill JR, Brown WH, McIver KL, Howie EK, Dowda M. Top 10 research questions related to physical activity in preschool children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2013;84(4):448-455.
35. Stacey FG, Finch M, Wolfenden L, et al. Evidence of the potential effectiveness of centre-based childcare policies and practices on child diet and physical activity: Consolidating evidence from systematic reviews of intervention trials and observational studies. *Current Nutrition Reports*. 2017;6(3):228-246.
36. Vanderloo LM, Tucker P. Physical activity and sedentary behavior legislation in Canadian childcare facilities: an update. *BMC Public Health*. 2018;18(1):475.
37. Duffey KJ, Slining MM, Benjamin Neelon SE. States lack physical activity policies in child care that are consistent with national recommendations. *Childhood Obesity*. 2014;10(6):491-500.
38. Kaphingst KM, Story M. Child care as an untapped setting for obesity prevention: State child care licensing regulations related to nutrition, physical activity, and media use for preschool-aged children in the United States. *Preventing Chronic Disease*. 2009;6(1):A11.

39. Erinosh T, Hales D, Vaughn A, Mazzucca S, Ward DS. Impact of policies on physical activity and screen time practices in 50 child-care centers in North Carolina. *Journal of Physical Activity & Health*. 2016;13(1):59-66.
40. Copeland KA, Sherman SN, Khoury JC, Foster KE, Saelens BE, Kalkwarf HJ. Wide variability in physical activity environments and weather-related outdoor play policies in child care centers within a single county of Ohio. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 2011;165(5):435-442.
41. Wolfenden L, Neve M, Farrell L, et al. Physical activity policies and practices of childcare centres in Australia. *Journal of Paediatrics and Child Health*. 2011;47(3):73-76.
42. Gerritsen S, Morton SMB, Wall CR. Physical activity and screen use policy and practices in childcare: Results from a survey of early childhood education services in New Zealand. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*. 2016;40(4):319-325.
43. Bates B, Stone MR. Measures of outdoor play and independent mobility in children and youth: A methodological review. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2015;18(5):545-552.
44. Borghese MM, Janssen I. Development of a measurement approach to assess time children participate in organized sport, active travel, outdoor active play, and curriculum-based physical activity. *BMC Public Health*. 2018;18(1):396.
45. Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights. Convention on the rights of the child. Geneva, Switzerland: United Nations;1989.
46. Yogman M, Garner A, Hutchinson J, Hirsh-Pasek K, Golinkoff RM. The power of play: A pediatric role in enhancing development in young children. *Pediatrics*. 2018.
47. Play Safety Forum. Managing risk in play provision: A position statement. 2008; <http://www.playengland.org.uk/media/120462/managing-risk-play-safety-forum.pdf>. Accessed September 17, 2018.
48. Valentine G, McKendrick J. Children's outdoor play: Exploring parental concerns about children's safety and the changing nature of childhood. *Geoforum*. 1997;28(2):219-235.
49. Active Healthy Kids. Is Canada in the running? The 2014 Active Healthy Kids Canada report card on physical activity for children and youth. 2014; https://www.participaction.com/sites/default/files/downloads/Participaction-2014FullReportCard-CanadaInTheRunning_0.pdf. Accessed September 17, 2018.