

## JEU EXTÉRIEUR

---

# Synthèse

### Est-ce important?

Le jeu à l'extérieur (ou en plein air) est de plus en plus considéré comme un fondement essentiel au bon développement de l'enfant. Les enfants sont formatés pour avoir besoin de la nature et pour jouer dans leurs environnements naturels. Des études démontrent que le jeu non structuré qui se déroule à l'extérieur est crucial au développement social, affectif, cognitif et physique de l'enfant.

Cependant, la tendance au cours des dernières décennies serait que les enfants jouent de moins en moins dehors. Les enfants d'aujourd'hui consacrent cinquante pour cent moins de temps à jouer à l'extérieur que ceux des années 1970. Les craintes des donneurs de soins (parents, gardiens, etc.) concernant la sécurité seraient l'un des plus importants obstacles à la pratique du jeu en plein air. Les autres facteurs comprennent l'emprise croissante des écrans dans la vie quotidienne des enfants, ainsi que les modes de vie pressés, surchargés et consacrés à la réussite scolaire. Des études suggèrent que cette réduction des possibilités de jeu à l'extérieur de façon non structurée serait déjà responsable du déclin de la créativité, de la baisse des capacités d'interactions avec les autres et de la hausse des troubles mentaux.

Les discussions portant sur la place que prennent les espaces extérieurs comme lieu de jeu et d'apprentissage des enfants sont dorénavant courantes dans les rapports et les publications partout au monde. On assiste par ailleurs à un désir croissant des parents et des éducateurs de réengager les enfants avec la nature.

## Que savons-nous?

Des études ont mis en évidence que les enfants sont plus physiquement actifs quand ils jouent à l'extérieur que lorsqu'ils jouent à l'intérieur. Au-delà des bienfaits bien connus de l'activité physique sur la santé, des études ont permis de découvrir que le jeu en plein air et l'accès aux espaces verts sont associés à des taux supérieurs en vitamine D et à une amélioration du bien-être mental, des comportements attentionnels, de la maîtrise de soi et de la mémoire spatiale.

Les milieux naturels fournissent aux enfants plus de défis et de conditions qui tempèrent l'anxiété. Des données suggèrent que l'exposition à répétition aux possibilités de jeu à l'extérieur de haute qualité et de manière non structurée a un impact positif sur le développement social et cognitif, y compris les fonctions exécutives. Ces fonctions concernent les processus cognitifs, comme le contrôle inhibiteur, la mémoire fonctionnelle et la flexibilité cognitive. Les expériences de jeu en plein air chez les jeunes enfants sont associées à la réussite scolaire ultérieure. Le jeu à l'extérieur est également important pour les enfants présentant des déficiences. Les paysages naturels sont réconfortants et stimulants. En outre, le contact avec un large éventail d'organismes vivants (plantes, vertébrés, insectes, bactéries, etc.) contribue à stimuler le système immunitaire et pourrait réduire le développement d'allergies. Le contact avec la nature pourrait également diminuer les symptômes engendrés par le trouble du déficit de l'attention. Le jeu en plein air est associé à une conscience environnementale et des connexions avec la nature supérieures, et au développement de la gestion de l'environnement. À l'inverse, une faible pratique du jeu en plein air pourrait réduire l'intérêt de l'enfant pour l'environnement en général.

En dépit des bienfaits du jeu en plein air, les parents du monde entier indiquent que les enfants d'aujourd'hui jouent moins à l'extérieur que les générations précédentes. L'accessibilité de l'enfant aux espaces extérieurs pourrait être de plus en plus limitée en conséquence de l'aversion du risque, c'est-à-dire l'impression que l'enfant n'est pas suffisamment compétent pour explorer le monde seul et est en danger s'il se trouve à l'extérieur. La tendance générale est une baisse des possibilités de prise de risque dans la pratique du jeu de l'enfant. Néanmoins, le jeu semble constituer un contexte idéal pour développer les capacités de gestion des risques; les enfants qui s'engagent dans des jeux risqués à l'extérieur apprennent à évaluer le risque de manière plus précise. Des données suggèrent que laisser à l'enfant un certain degré d'autonomie renforce la conscience de soi et la maîtrise de soi, ce qui peut réduire les possibilités de développer de l'anxiété, autant pendant l'enfance que lors des étapes ultérieures de la vie.

## Que peut-on faire?

Les parents, les éducateurs en petite enfance et les intervenants auprès des enfants sont les garde-fous des possibilités de pratique du jeu à l'extérieur chez les jeunes enfants. Ces personnes doivent avoir pour objectif de parvenir à un équilibre en planifiant les activités, le temps passé devant les écrans et le temps libre. Lorsqu'ils travaillent avec les familles, les professionnels de la santé devraient promouvoir le jeu en plein air dans des milieux et des conditions météorologiques différents. Il faut offrir aux enfants des possibilités d'accès à l'extérieur afin qu'ils puissent explorer le monde qui les entoure, relever des défis physiques et jouer avec les autres. Les intervenants auprès des enfants devraient éviter de trop surveiller les enfants afin de les laisser apprendre à négocier les risques et acquérir des habiletés physiques.

Idéalement, le jeu en plein air devrait impliquer des conditions variables, comme celles que l'on trouve dans la nature, afin d'améliorer les capacités d'adaptation et de flexibilité de l'enfant. Certains milieux éducatifs ont intégré le « jeu aux composantes flexibles » dans la cour de récréation (de grands objets sans objectif ludique clair). Les milieux ludiques versatiles, complexes et flexibles peuvent s'adapter aux divers intérêts de l'enfant ainsi qu'à ses compétences et à sa tolérance du risque spécifiques. De nouveaux modèles d'espaces extérieurs consacrés aux jeunes enfants ont fait leur apparition en réponse à la crise de l'obésité et au mouvement d'intérêt pour les enfants et de retour à la nature. Les aménagements recommandés consistent en des parcours en boucle et circulant, des équipements dotés de pièces portatives et flexibles (jouets à roulettes, balles et bâtons), des arbres à ombre et tout ce dont regorge la nature.

Les enfants passent une grande partie de leur temps en service de garde d'enfants. Par conséquent, l'amélioration des politiques serait un moyen de garantir que les jeunes enfants obtiennent des heures en plus à l'extérieur. Au Canada, par exemple, 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. Les éducateurs en petite enfance doivent recevoir du soutien pour comprendre leur rôle dans l'encadrement du jeu à l'extérieur. Actuellement, la formation académique et le perfectionnement professionnel axés sur le jeu à l'extérieur présentent des lacunes. Une approche plus uniforme sur les plans de l'élaboration et de l'instauration des politiques, des procédures et des programmes de formation associés au jeu à l'extérieur

contribuerait à renforcer l'importance du jeu en plein air. Les philosophies autochtones et la recherche dans ce domaine pourraient apporter une approche plus équilibrée et plus holistique pour l'élaboration de pratiques, de programmes et de politiques axés sur le jeu en plein air qui ont un impact sur la croissance et le développement de l'enfant. Lorsque le temps passé en pleine nature fait partie de la vie et de l'apprentissage de tous les jours, il se transforme en une expérience inclusive de grande envergure.

Pour finir, il faut souligner l'importance de la planification et de l'aménagement des quartiers. Un faible débit de circulation, moins d'intersections, un quartier vert et l'accès à une cour ou à un jardin privé sont des facteurs qui sont tous associés à un niveau supérieur de pratique du jeu en plein air. Les principaux pivots favorables au changement sont au niveau municipal, qui est généralement le siège des prises de décisions. Les espaces de jeu naturalisés devraient également être inclusifs, afin que les enfants présentant des déficiences et leurs pairs et frères et sœurs sans invalidité puissent jouer tous ensemble.