

Coup d'œil sur



# Le jeu extérieur

Se connecter à la nature !

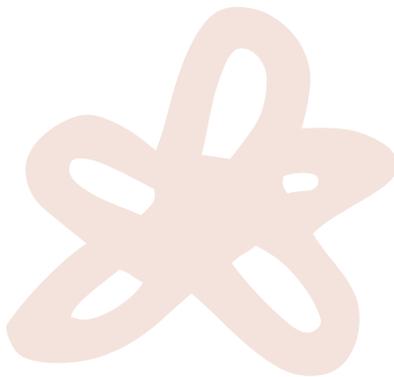


 **Abilio**  
Centre de diffusion  
des savoirs sur l'enfance

PARENTS



**« Le jeu risqué représente également un aspect crucial du jeu en plein air. »**



## Que savons-nous?

- Le jeu à l'extérieur fait référence au jeu non structuré en plein air, qui peut se dérouler dans votre cour arrière, un parc ou une forêt environnante. Il s'agit d'un jeu libre : votre enfant choisit à quoi jouer et comment.
- Jouer dehors, en pleine nature, est essentiel au bon développement de l'enfant. Lorsqu'ils jouent à l'extérieur, les enfants sont physiquement plus actifs que lorsqu'ils jouent à l'intérieur.
- Le jeu extérieur est également important pour le développement social, affectif et intellectuel de votre enfant : il l'aide à développer ses capacités de réflexion et de résolution de problèmes, son attention et sa mémoire.
- Le jeu en plein air, et tout particulièrement le jeu risqué, peut améliorer la santé mentale de l'enfant. Le contact avec la nature réduit le stress, stimule la bonne humeur et aide à réduire l'anxiété.
- Le changement climatique (p. ex., les températures extrêmes) peut également avoir un impact négatif sur le jeu en plein air des enfants.
- Le jeu risqué représente également un aspect crucial du jeu en plein air. Grimper aux arbres, courir à vive allure, jouer à proximité d'un plan d'eau et jouer à cache-cache ou à des jeux de bataille sont des exemples de prises de risque.
- Lorsque les enfants jouent tout en ayant la possibilité de prendre des risques adaptés à leur âge, ils peuvent apprendre à :
  - développer leur jugement et à rester en sécurité;
  - évaluer et à gérer le risque;
  - avoir davantage confiance en eux et à être plus indépendants;
  - mieux maîtriser leurs actions et leur comportement.
- Même si l'on en connaît les bienfaits, les enfants d'aujourd'hui jouent moins à l'extérieur que les générations précédentes. Le temps passé devant les écrans, les emplois du temps surchargés et les craintes pour la sécurité en sont notamment les raisons.
- Les enfants qui jouent à l'extérieur et dans la nature seraient plus susceptibles de se préoccuper de l'environnement.

## Être attentif...

## Que peut-on faire?

... à la fréquence à laquelle votre enfant joue dehors.

- Assurez-vous que le jeu en plein air fasse partie des habitudes quotidiennes de votre enfant.
- Planifiez des sorties avec des amis pour jouer à l'extérieur.
- C'est formidable d'organiser des activités structurées dehors, mais prévoyez également du temps pour le jeu en plein air libre et non structuré.
- Limitez le temps que votre enfant passe devant les écrans. Si votre enfant a entre 2 et 5 ans, il est recommandé de limiter à moins d'une heure par jour la télévision, les ordinateurs et autres appareils électroniques.

... à l'environnement de jeu de votre enfant.

- Le jeu en plein air devrait impliquer des conditions variées et des éléments naturels. Laissez votre enfant descendre des collines en courant, construire ce qu'il a envie avec des bâtons ou des pierres ou encore jouer avec l'eau.
- Apportez des jouets à roulettes à l'extérieur. Donnez à votre enfant une balle, une corde à sauter, des bulles ou de la craie qu'il peut utiliser pour jouer.
- Ne laissez pas la météo vous arrêter! Veillez à ce que votre enfant porte des vêtements adaptés aux conditions pour qu'il soit à l'aise.

... à laisser votre enfant prendre des risques adaptés à son développement.

- Tâchez de donner à votre enfant la liberté d'explorer le monde qui l'entoure et de vivre ses propres expériences. Surveillez-le sans le contrôler ni intervenir.
- Si vous éprouvez des difficultés à le laisser aller, allez-y par petites étapes. Par exemple, observez votre enfant à distance, aussi longtemps que possible, sans rien dire. Vous pouvez également surveiller par une fenêtre votre enfant jouer à l'extérieur.



## ENCYCLOPÉDIE

sur le développement  
des jeunes enfants

### Coordonnatrice:

Valérie Bell

### Collaboratrices:

Mariana Brussoni  
Eve Krakow

### Traduction:

Asiatis

### Révisseurs:

Kristell Le Martret  
Dominique Tambosso

### Photos :

Couverture : Senivpetro / Freepik  
Page 4 : jcomp / Freepik

### Graphisme:

Desjardins design

## Informations

Ce feuillet d'information est une publication d'Abilio – Centre de diffusion des savoirs sur l'enfance, anciennement le Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE). Abilio identifie et synthétise les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement des jeunes enfants. Il diffuse ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie du thème **Jeu extérieur**, consultez nos textes d'experts dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : [www.enfant-encyclopedie.com](http://www.enfant-encyclopedie.com).

Abilio est un OBNL affilié au GRIP, à l'Université de Montréal et à l'Université Laval. L'Encyclopédie est financée par des fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

Remerciements particuliers à The Lawson Foundation pour sa contribution à la production de ce feuillet d'information.

### Abilio – Centre de diffusion des savoirs sur l'enfance

Université de Montréal  
3050, boul. Édouard-Montpetit, GRIP  
Montréal (Québec) H3C 3J7

Téléphone: 514 343-6111, poste 2541

Courriel: [info@centreabilio.ca](mailto:info@centreabilio.ca)

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte. Aucune discrimination n'est sous-entendue.

