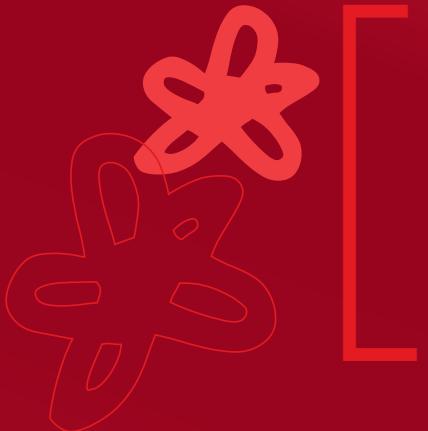


PARENTS

Coup d'œil sur



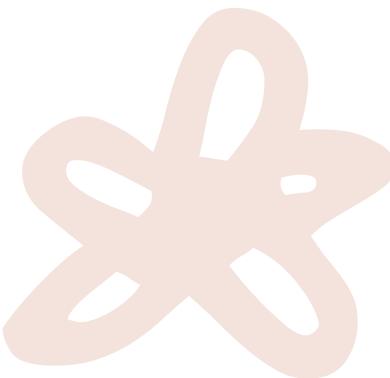
Le jeu extérieur

Se connecter à la nature !





« Prendre des risques 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 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 plus tard dans la vie.
- 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.
- Prendre des risques 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 gérer le risque;
 - avoir davantage confiance en eux et être plus indépendants;
 - mieux maîtriser leurs actions et leur comportement.
- 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.



Informations

Ce feuillet d'information est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE). Le CEDJE 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.



Encyclopédie
sur le développement
des jeunes enfants

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.

Le CEDJE est financé par diverses sources, dont l'Université Laval, l'Université de Montréal et quelques 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.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants

Université de Montréal

3050, boul. Édouard-Montpetit, GRIP

C.P. 6128, succursale Centre-ville

Montréal (Québec) H3C 3J7

Téléphone: 514 343-6111, poste 2541

Télécopieur: 514 343-6962

Courriel: cedje-ceecd@umontreal.ca

Site Internet: www.excellence-jeunesenfants.ca

Coordonnatrice:
Valérie Bell

Collaboratrices:
Mariana Brusoni
Eve Krakow

Traduction:
Asiatis

Réviseure:
Kristell Le Martret

Photos :
Couverture : Senivpetro / Freepik
Page 4 : jcomp / Freepik

Graphisme :
Desjardins design inc.

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