

Capsules de l'Association québécoise de la garde scolaire

Mise en contexte

Nous priorisons toujours l'utilisation et le partage d'outils existants, avant d'en créer d'autres. C'est pourquoi nous vous proposons de visiter le site de l'Association québécoise de la garde scolaire à l'adresse suivante : www.gardescolaire.com.

En plus de contenir une foule d'idées, de thématiques et d'outils, ce site fait la promotion des mêmes concepts qu'Actif au quotidien. Nous trouvions donc essentiel de présenter certaines de leurs capsules qui sont en lien direct avec le projet et d'en profiter pour inciter les participants à consulter et partager ce site.

Objectifs de l'outil

En plus d'être un document qui peut être partagé, cet outil confirme l'importance du jeu et fournit aux participants un argumentaire concernant les bienfaits du jeu libre, actif et extérieur.

Il est suggéré de partager ces capsules avec les parents des élève et au reste de l'équipe-école.

Sources:

- Site de l'association québécoise de la garde scolaire
 - o Jeu actif: http://www.gardescolaire.org/outils/fiche-sur-le-jeu-actif/
 - o Jeu libre : http://www.gardescolaire.org/outils/fiche-sur-le-jeu-libre/
 - o Jeu extérieur : http://www.gardescolaire.org/outils/fiche-jouer-dehors/

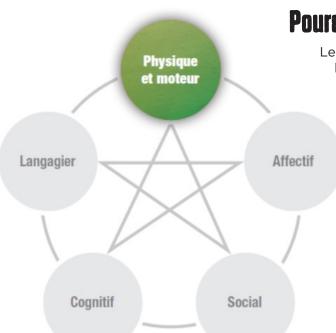
Le jeu actif, un élément essentiel au développement de l'enfant

Saviez-vous que **seulement 9** % des enfants canadiens âgés de 5 à 17 ans font les 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée dont ils ont besoin chaque jour¹?

Vous avez un rôle important à jouer pour améliorer cette statistique.
On observe que les activités sédentaires (ex. : lecture, écriture, jeux électroniques, jeux de table, télévision) et celles qui favorisent le développement de la motricité fine (ex. : bricolage, dessin) occupent une grande place dans la journée des enfants, ce qui laisse moins de temps pour les jeux actifs, en particulier ceux

d'intensité élevée. Les jeux d'intensité élevée, c'est-à-dire ceux où les enfants utilisent les différentes parties de leur corps, sont essoufflés et ont chaud, sont essentiels au quotidien.

Ainsi, il importe d'offrir aux enfants, le plus souvent possible, une multitude d'occasions de bouger, d'explorer, d'interagir et de relever des défis, et ce, à différentes intensités, pour qu'ils puissent connaître des expériences de réussite motrice agréables et diversifiées. En ayant accès à des environnements stimulants qui favorisent leur développement moteur, les enfants améliorent, entre autres, leur contrôle musculaire, leur posture, leur coordination et leur équilibre². Les moments passés au service de garde sont d'excellentes occasions pour jouer activement au quotidien.



Pourquoi le jeu actif est-il important?

Le jeu où l'enfant est physiquement actif favorise le développement des habiletés motrices, un pilier important du développement global. Les enfants qui ont développé leurs habiletés motrices éprouveront davantage de plaisir ou de satisfaction,

développeront leur sentiment de compétence et apprécieront la pratique quotidienne d'une variété d'activités physiques. En effet, en ayant une plus grande confiance en soi, ils auront le goût de reproduire l'expérience de qualité qu'ils ont vécue et en tenteront de nouvelles.

Pour se développer physiquement et globalement, les enfants ont, entre autres, besoin de jouer librement et spontanément à divers jeux actifs,

particulièrement à l'extérieur.







Qu'est-ce qui freine le mouvement?

Voici quelques pistes de réflexion sur les obstacles au jeu actif :

- > Dans une journée typique au service de garde, quels sont les moments où l'enfant peut jouer activement?
- > Quelles sont mes croyances et mes peurs qui peuvent limiter le jeu actif? Comment puis-je les éviter, les surmonter?
- > Quels sont les obstacles qui limitent la fréquence ou l'intensité des jeux actifs à l'intérieur? À l'extérieur?
- > Qu'est-ce qui pourrait être modifié pour que l'aménagement et la programmation des activités soient plus favorables au jeu actif?
- > Est-ce que certaines règles liées à la sécurité pourraient être modifiées pour permettre plus de mouvement?
- > Est-ce que TOUS les enfants ont la possibilité de bouger TOUS les jours?
- > Ai-je pris conscience de mon rôle de modèle par rapport à l'activité physique?



Rappelez-vous que toutes les occasions sont bonnes pour bouger. Il est souvent possible d'adapter ou de bonifier une période ou une activité pour qu'elle soit plus active.

- > Aller à l'extérieur le plus souvent et le plus longtemps possible. Il a été démontré que les enfants bougent plus lorsqu'ils sont dehors.
- > S'assurer d'un équilibre entre les activités sédentaires et les jeux actifs (ex. : limiter le nombre et la durée des activités sédentaires et les intercaler par des jeux actifs).
- > Ajouter une composante active à des activités sédentaires (ex. : ajouter des défis à un bricolage pour obtenir le matériel nécessaire).
- > Optimiser les temps de transition ou d'attente (ex. : varier les façons de se déplacer, permettre une période de jeux libres et actifs).
- > Modifier les règles de jeu pour que plus de jeunes soient actifs en même temps (ex. : retour plus rapide au jeu après élimination).
- > Revoir la programmation pour s'assurer que **tous les enfants** ont la possibilité de bouger à différentes intensités à plusieurs occasions **tous les jours**.
- > Demander conseil à l'enseignant d'éducation physique et à la santé. Après tout, c'est sa spécialité!

Les enfants sont des êtres moteurs. Permettons leur d'être actifs; cela convient bien à leur nature.

N'oubliez pas que l'activité physique doit être intégrée à plusieurs moments de la journée!

La brochure À nous de jouer! Des messages pour favoriser la mise en œuvre d'actions concertées en faveur du développement moteur des enfants vous présente des messages clés ralliant les intervenants de divers milieux. Des capsules vidéo sont également disponibles et présentent l'essentiel de ces messages [tmvpa.com].

¹ Gouvernement du Canada, Enquête canadienne sur les mesures de la santé 2012-2013.

² Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA), À nous de jouer!, http://tmvpa.com/wp-content/uploads/2014/02/A-nous-de-jouer.pdf, p. 4.



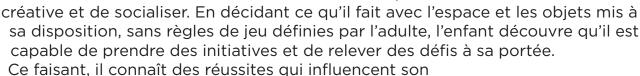






Le jeu libre, plus que du temps libre!

Tous les enfants ont une curiosité innée, une envie de jouer, un besoin de sociabiliser et un profond désir d'apprendre. Le jeu libre à l'intérieur ou à l'extérieur, initié par l'enfant, lui permet d'améliorer sa confiance en soi, son autonomie et sa pensée



développement global.

Comment favoriser le jeu libre en tant qu'éducatrice ou éducateur?

Soutenir l'initiative de l'enfant

Considérant que l'enfant est le premier responsable de son développement, vous pouvez le soutenir dans la réalisation de ses propres apprentissages.



- > Tenez compte de ses capacités actuelles et d'anticipez celles en développement. En fonction de son stade de développement et de ses besoins, il peut être nécessaire d'adapter votre attitude, vos consignes et vos comportements. (ex.: proposez-lui un défi pour augmenter le niveau de difficulté).
- > Vous pouvez l'observer dans ses jeux et intervenir au besoin, sans toutefois faire les choses à sa
- > Il est important d'encourager ses initiatives et de renforcer ses compétences. Cette façon d'agir influence sa confiance et sa perception de ses propres capacités.

C'est ainsi que vous laisserez l'enfant se développer naturellement et amorcer lui-même ses jeux.

Miser sur le plaisir de bouger

Les jeux libres et actifs favorisant le développement global peuvent paraître, pour certains adultes, plus dérangeants du fait qu'ils occasionnent généralement une intensité plus grande, plus de bruit, un niveau d'implication dans le jeu qui peut sembler exciter l'enfant, etc. Toutefois, le plaisir que l'enfant retire lorsqu'il joue activement est capital. L'enfant aime jouer; il y mettra donc toute son attention et toute son énergie.

> En donnant des consignes claires et peu nombreuses vous encadrez le jeu tout en laissant un maximum de place au plaisir et à la découverte.







Apprivoiser le risque

En prenant certains risques, l'enfant apprend à tester et à repousser ses limites, à développer sa confiance en soi et son autonomie. C'est par des expériences qui l'amènent à grimper, à sauter, à glisser, etc. que l'enfant développera et appliquera les comportements d'autoprotection nécessaires à sa sécurité.





- > Il est important de se rappeler que les principes de base de la sécurité (ex. : port de chaussures, zone définie pour les jeux avec ballon) dans la planification et la réalisation des activités sont essentiels, mais qu'ils ne doivent pas inhiber les explorations et restreindre le plaisir des enfants.
- > Une fois que vous vous êtes assuré que l'endroit est sécuritaire, adapté au développement de l'enfant et à son besoin de dépassement physique, vous pouvez le laisser jouer sans le freiner dans ses initiatives et ses apprentissages.

Offrir un éventail de possibilités

Pour favoriser le jeu libre, il est important d'offrir des environnements stimulants et ponctués de défis où l'enfant pourra inventer, seul ou avec d'autres, ses propres jeux à l'intensité qui lui conviendra et intégrer diverses compétences à son rythme. Ces espaces de jeu, intérieurs comme extérieurs, devraient lui permettre de mettre à l'épreuve ses limites et ses capacités.

Comment faire pour encourager le jeu libre chez les enfants?

- > Réservez suffisamment de temps au jeu libre pour que l'enfant puisse élaborer son propre jeu.
- > Profitez de toutes les occasions pour aller dehors.
- > Encouragez les enfants à initier leurs propres jeux.
- > Soutenez l'autonomie des enfants dans leurs jeux.
- > Soulignez leurs réussites.
- > Mettez en tout temps à leur disposition et en quantité suffisante du matériel varié, attrayant, adapté à leur taille et à leurs capacités.
- > Privilégiez les endroits où ils peuvent courir, sauter, ramper, rouler, grimper, se rassembler, etc.
- > Utilisez différentes aires de jeu pour vous assurer que les enfants peuvent varier leur type de jeu d'une fois à l'autre.

Dans un contexte de jeu libre, il n'est pas nécessaire d'enseigner à l'enfant à jouer, car le jeu fait partie de sa façon d'être. Il est important de considérer le temps de jeu comme un temps qui lui appartient et où il peut agir et interagir.



La brochure À nous de jouer! Des messages pour favoriser la mise en œuvre d'actions concertées en faveur du développement moteur des enfants vous présente des messages clés ralliant les intervenants de divers milieux. Des capsules vidéo sont également disponibles et présentent l'essentiel de ces messages [tmvpa.com].







Jouer dehors en toute saison



Souvenez-vous de votre enthousiasme à vous lancer à l'extérieur, lorsque vous étiez à l'école et que la cloche tant attendue sonnait enfin! En effet, les enfants sont confinés dans un environnement restreint une grande partie de la journée et passent entre 50 et 70 % de leur temps à l'école en position assise¹. Jouer dehors



leur permet de dépenser leur trop-plein d'énergie, de courir, de tourbillonner, de parler, de crier, de sauter, de grimper, bref, de jouer activement. Le temps passé en garde scolaire est idéal pour planifier des moments à l'extérieur.



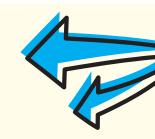
L'enfant bouge davantage lorsqu'il est à l'extérieur

Certaines recherches montrent que le temps passé à l'extérieur a des répercussions sur le niveau d'activité physique des jeunes². Ce facteur est l'un des plus importants, puisqu'il a également des effets sur la santé mentale et physique. Ainsi, plus un jeune passe de temps à l'extérieur, plus il est actif physiquement. L'extérieur procure généralement à l'enfant un grand espace favorisant une liberté de mouvement, où il peut découvrir et expérimenter des activités qui l'amènent à dépenser davantage d'énergie.

L'extérieur, un jouet complet

L'extérieur est un jouet complet en soi et surtout un environnement propice au jeu actif et porteur de défis en toute saison. Il est vrai que la présence de neige modifie l'aspect de la cour d'école. Par contre, les bienfaits et les avantages du jeu extérieur sont les mêmes en toute saison. Celui-ci :

- > diminue le stress et l'anxiété:
- > favorise la concentration;
- > favorise le développement cognitif et moteur ainsi que la réussite scolaire;
- > atténue les symptômes associés au trouble du déficit de l'attention;
- > prévient le développement de la myopie;
- > favorise le sommeil.



Laisser l'enfant jouer dehors, c'est le laisser développer une plus grande créativité et une attitude coopérative dans sa façon de s'amuser et d'agir en général. Cela contribue à réduire en partie les problèmes liés au manque d'attention en classe. L'enfant se concentre mieux, donc il apprend mieux³.







Le contact avec la nature

La nature est l'un des jouets les mieux adaptés pour les enfants. Les nombreux éléments qu'on y trouve leur permettent de satisfaire leur curiosité d'explorateurs et leur donnent l'occasion de relever des défis et pour bouger à différentes intensités.

- > Il a été constaté que les enfants du préscolaire qui jouaient dans un boisé situé près de l'école avaient développé de meilleures habiletés motrices que leurs pairs qui ne disposaient que d'une aire de jeu clôturée⁴.
- > Les élèves qui ont un contact avec la nature dans le cadre du processus éducatif se montrent plus engagés et plus enthousiastes dans tous les domaines d'études.



Le contact avec la nature

- > Le matin, faire l'accueil des élèves à l'extérieur.
- > En fin de journée, être à l'extérieur pour la période du départ.
- > Communiquer efficacement avec les enseignants pour réduire le temps consacré à l'habillage et au déshabillage dans la journée.
- > Prévoir du rangement pour le matériel près des sorties, à l'intérieur ou à l'extérieur.
- > Lors des journées pédagogiques, prévoir des activités ou des sorties en plein air.
- > Pour laisser le temps aux enfants d'organiser leurs jeux entre eux, prévoir des périodes plus longues à l'extérieur (ex. : une sortie à l'extérieur de 45 minutes après le dîner plutôt que 15 minutes avant le repas et 15 minutes après).
- > Selon le temps qu'il fait, tenir les activités à l'extérieur lorsque cela est possible (ex. : transformer la période du repas en pique-nique amusant).
- > Faire découvrir les espaces de jeu extérieurs et les espaces naturels situés à proximité de l'école.
- > Réfléchir stratégiquement à l'endroit où sera poussée la neige en hiver et l'utiliser.



La brochure À nous de jouer! Des messages pour favoriser la mise en œuvre d'actions concertées en faveur du développement moteur des enfants vous présente des messages clés ralliant les intervenants de divers milieux. Des capsules vidéo sont également disponibles et présentent l'essentiel de ces messages [tmvpa.com].

⁴ I. Fjortoft, « The Natural Environment as a Playground for Children: The Impact of Outdoor Play Activities in Pre-Primary School Children », Early Childhood Education Journal, vol. 29, no 2, 2001, p. 111-117.







¹ ParticipACTION, Les enfants canadiens sont-ils trop fatigués pour bouger?, Bulletin de l'activité physique chez les jeunes, 2016, p. 51.

² Ferreira et autres, 2006; Fjortoft et Sageie, 2000; Sallis et autres, 2000.

³ Réseau École et Nature, *Le syndrome de manque de nature : Du besoin vital de nature à la prescription de sortie*, juin 2013, p. 12.