

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.



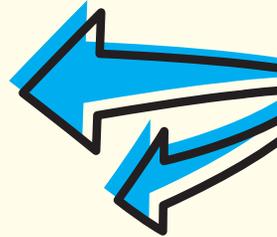
L'enfant bouge davantage lorsqu'il est à l'extérieur

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.



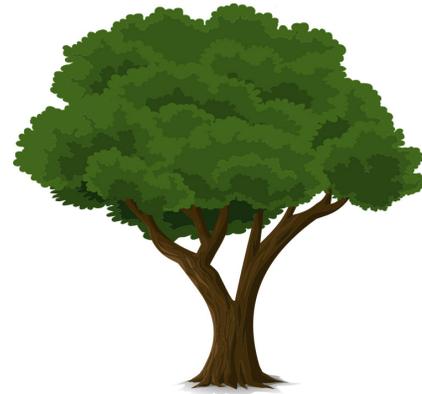
Laisser l'enfant jouer dehors, c'est le laisser développer une plus grande créativité et une attitude coopérative dans sa façon de s'amuser et d'agir en général. Cela contribue à réduire en partie les problèmes liés au manque d'attention en classe. L'enfant se concentre mieux, donc il apprend mieux³.



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].

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.

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.

