

# 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 jour<sup>1</sup>?

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 essouffés et ont chaud, sont essentiels au quotidien.

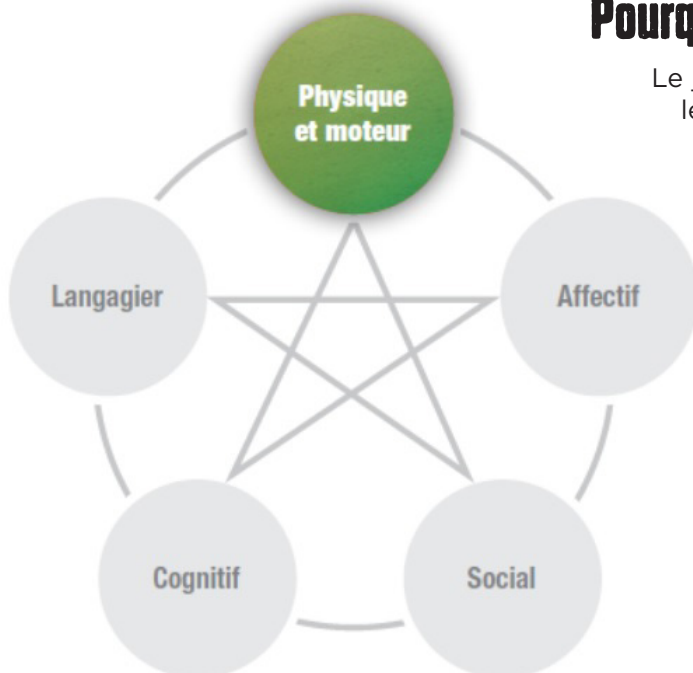


Ainsi, il importe d'offrir aux enfants, le plus souvent possible, une multitude d'occasions de bouger, d'explorer, d'interagir et de relever des défis, et ce, à différentes intensités, pour qu'ils puissent connaître des expériences de réussite motrice agréables et diversifiées. En ayant accès à des environnements stimulants qui favorisent leur développement moteur, les enfants améliorent, entre autres, leur contrôle musculaire, leur posture, leur coordination et leur équilibre<sup>2</sup>. 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.**



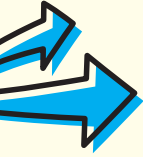
# Qu'est-ce qui freine le mouvement?

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?

## Comment faire pour atteindre un maximum de temps actif au service de garde?

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].

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

<sup>2</sup> 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.

