



Pourquoi le jeu libre et actif?

Les données probantes nous indiquent que les enfants ne bougent pas suffisamment. En effet, au Québec, selon *l'Observatoire des tout-petits*, 1 enfant sur 3 fait de l'embonpoint ou en est à risque.

La réalité est la même en matière d'activité physique; 1 enfant sur 3 de 2 à 5 ans ne suivrait pas les recommandations de l'organisation mondiale de la santé (OMS). Celles-ci suggèrent que pour un **enfant de 1 à 4 ans, il devrait faire des activités de niveaux d'intensités variées au moins 180 minutes par jour afin d'atteindre à 5 ans, 60 minutes d'activité physique avec intensité moyenne à élevé par jour.**

Plus les enfants acquièrent de saines habitudes de vie étant jeunes, plus les chances augmentent de les maintenir. Selon la santé publique, l'activité physique permet de :

- ▶ développer non seulement une bonne condition cardiovasculaire, mais aussi la force, la souplesse et la densité osseuse;
- ▶ maintenir un poids corporel sain;
- ▶ réduire le risque de maladies chroniques et de problèmes de santé;
- ▶ se sentir mieux chaque jour, grâce à l'amélioration de sa santé mentale et de son bien-être.





Quelques exemples de jeu actif à intensité modérée à élevée

Et dans mon milieu?

Auto-réflexion

- ▶ Les enfants ont accès à du matériel diversifié leur permettant d'initier leurs propres jeux actifs?
- ▶ Je propose plus qu'une activité permettant de bouger et les enfants peuvent choisir celle qu'ils préfèrent?

Nous n'avons pas besoin d'être un spécialiste en activité physique pour offrir des occasions de jeu actif aux tout-petits.

Courir, danser, sauter, grimper, s'accroupir, tirer, pousser, ramper sont des activités pouvant être réalisées autant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Voici une liste de matériel proposée dans Gazelle et Potiron:

- ▶ Bacs à eau et bacs à sable;
- ▶ Balles, ballons et ballon sautoir;
- ▶ Blocs et boîtes de carton de différentes tailles;
- ▶ Plats de yogourt recyclé
- ▶ Petites autos, camions
- ▶ Quilles, cerceaux, cordes à danser
- ▶ Gros véhicules pouvant être enfourchés, poussés ou tirés
- ▶ Parachute, rubans rythmiques
- ▶ Tapis pour rouler ou ramper, tunnels autoportants

Pour aller plus loin: Voir orientation 8 du cadre de référence Gazelle et Potiron.

Pourquoi limiter les activités sédentaires ?

Tout d'abord, qu'est-ce qu'une activité sédentaire? Selon le cadre de référence Gazelle et Potiron:

“Les activités sédentaires demandent peu d'énergie, sollicitent peu de mouvements pendant les heures d'éveil des enfants et se font généralement en position assise ou couchée. Par exemple : être dans une poussette, un siège d'auto, une chaise haute ou une balançoire pour bébé, réaliser des activités en position assise, au sol ou à une table (dessiner, colorier, jouer aux blocs, faire un casse-tête, etc.), regarder la télévision ou jouer avec des appareils électroniques (jeux vidéo, ordinateurs, etc.) n'entraînant pas de mouvements. »

Selon les directives prescrites dans Gazelle et Potiron, les activités sédentaires ne devraient pas excéder 1 heure d'affilée à l'exception du temps de sommeil.





Pratiques à privilégier

Et dans mon milieu?

Auto-réflexion

- ▶ Est-ce que les enfants font durant de longues périodes, des jeux de table, dessins, pâte à modeler?
- ▶ Est-ce que je laisse les poupons durant de longues périodes, dans une poussette ou chaise-haute?

Il ne s'agit pas ici d'éliminer les activités dites sédentaires, puisque celles-ci (lecture, jeux de tables, etc) sont essentielles au développement. Ces activités doivent donc être aussi incluses dans une journée.

Voici donc quelques pratiques à privilégier:

- ▶ Entrecouper les activités sédentaires, d'activités qui engendrent une plus grande dépense d'énergie;
- ▶ Dynamiser les activités de nature sédentaire et les moments de transition ;
- ▶ Faire participer les enfants aux tâches, selon leur capacité ;
- ▶ Éviter l'utilisation de la télévision, des écrans ou d'équipement audiovisuel ;
- ▶ Utiliser des activités de transition pour en faire des moments de jeux dynamiques.

Pour aller plus loin, voir orientation 9 du cadre de référence Gazelle et Potiron



Jeu libre et actif

Qu'est-ce que le jeu
libre et actif?

DÉFINITIONS

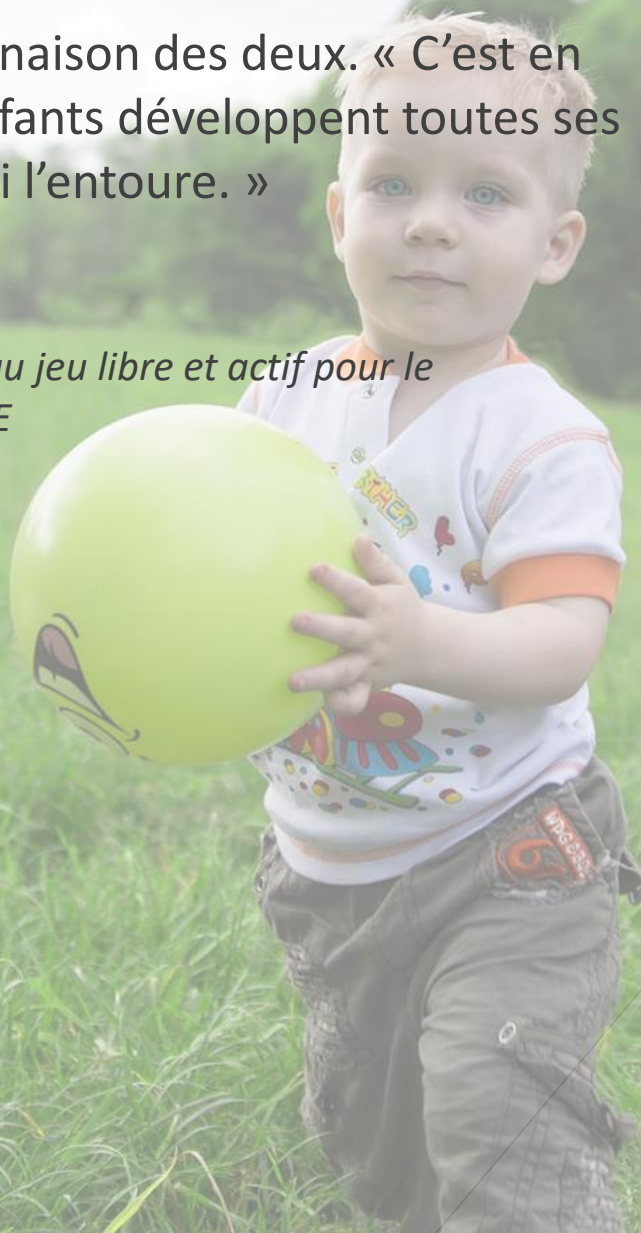
Jeu libre : « Dans un jeu libre, l'enfant décide sans contrainte de ce qu'il fait avec les objets. Le jeu libre fait référence au concept de liberté : liberté de mouvement, liberté de choix. »

L'adulte a pour rôle d'offrir une présence attentive, sécurisante et bienveillante afin que l'enfant explore librement en toute confiance.

Jeu actif : « Toutes activités ludiques qui entraînent un mouvement. Le jeu actif peut prendre diverses formes en sollicitant diverses parties du corps de l'enfant et selon des intensités variées. »

Le *jeu libre et actif* est une combinaison des deux. « C'est en jouant et en bougeant que les enfants développent toutes ses capacités et explore le monde qui l'entoure. »

Référence : Un milieu éducatif favorable au jeu libre et actif pour le développement global des enfants. AQCPE



Où et comment pratiquer le jeu libre et actif?

Le jeu libre et actif peut se pratiquer à l'intérieur comme à l'extérieur. L'idée est que les enfants choisissent eux-mêmes leurs jeux tout en dépensant leur énergie!

Et dans mon milieu?

Auto-réflexion

- ▶ Est-ce que je propose plus qu'une activité permettant de bouger?
- ▶ Est-ce que les enfants ont accès à du matériel diversifié leur permettant d'initier leurs propres jeux actifs?

Afin de permettre le plus d'occasion possible aux enfants de pouvoir bouger, la RSG peut adapter la routine en offrant plus de périodes libres. Aussi, cette même RSG pourrait permettre un contexte propice en offrant du matériel permettant de bouger autant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Il est donc important de proposer des activités avec des intensités variées.

Pour aller plus loin: Voir orientation 8 du cadre de référence Gazelle et Potiron.



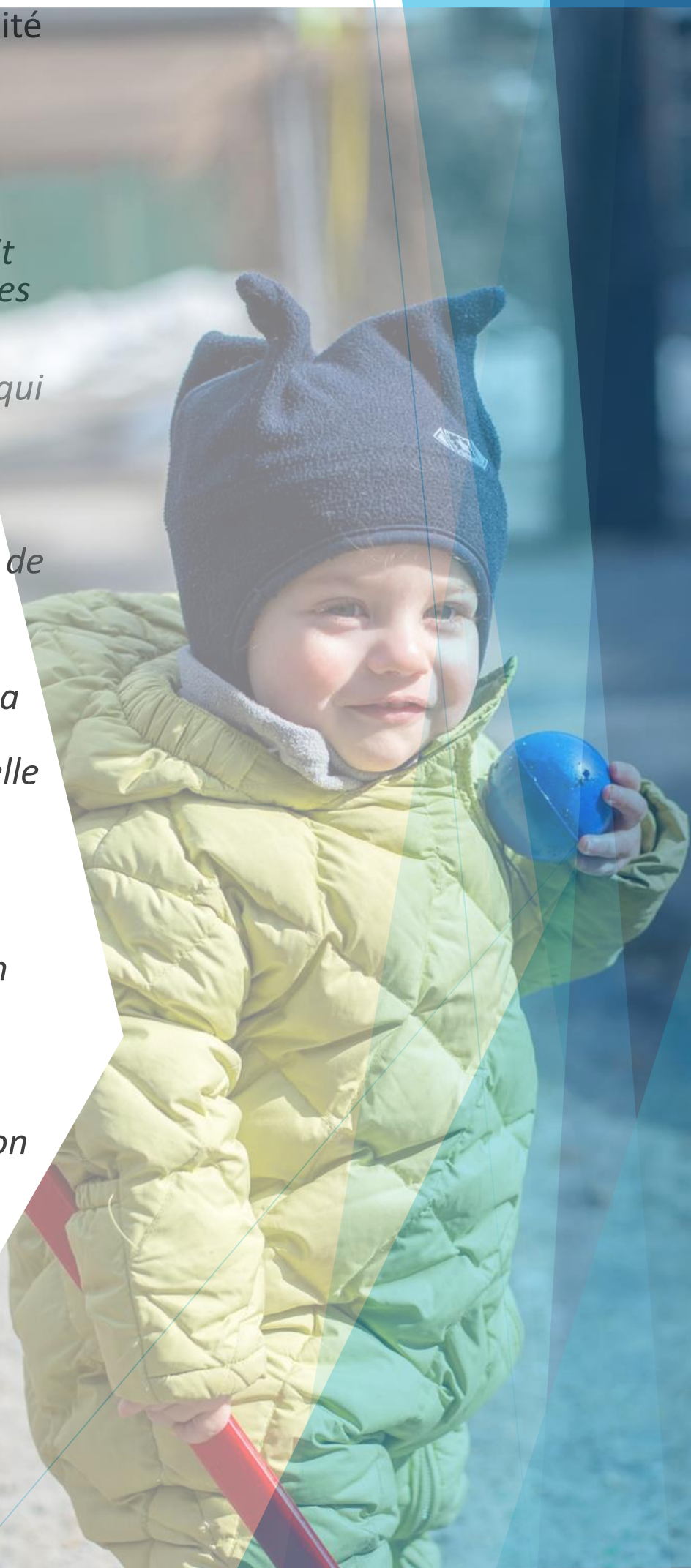
Pourquoi jouer à l'extérieur?

Le jeu extérieur permet d'être plus actif et une intensité de jeu plus grande.

Jouer dehors a de nombreux bienfaits:

- ▶ *« Le contact avec la nature favorise la pratique d'activités physiques, les contacts sociaux et réduit le stress, ce qui entraîne des répercussions positives sur la santé et le bien-être; »*
- ▶ *La nature favorise le jeu libre chez les enfants, ce qui stimule leur créativité, contribue à leur développement moteur et augmente leur niveau d'activité physique;*
- ▶ *Bouger en nature permet d'améliorer l'humeur et de diminuer les ruminations, ce qui contribue à atténuer les symptômes de dépression;*
- ▶ *La diminution du stress associée au contact avec la nature s'observe physiologiquement par la réduction du taux de cortisol, de la tension artérielle et du rythme cardiaque;*
- ▶ *Le temps passé à l'extérieur a un effet protecteur contre le développement de la myopie;*
- ▶ *Les personnes qui pratiquent des activités de plein air et celles qui résident dans un « quartier vert » déclarent être en meilleure santé physique et mentale;*
- ▶ *Le contact avec la nature améliore la concentration et atténue les symptômes associés au trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. »*

*Source AQCPE 2020





Quoi explorer à l'extérieur?

Et dans mon milieu?

Auto-réflexion

- ▶ Est-ce que je sors avec le groupe à tous les jours, voir plusieurs fois par jour?
- ▶ Dans une journée, nous passons environ 45 minutes ou plus dehors?
- ▶ Quand les enfants sont dehors, je les encourage à bouger?

Nous n'avons pas besoin d'avoir une cour afin de combler les besoins de se mouvoir des tout-petits. En effet, nous sommes chanceux d'avoir accès à de nombreux espaces vert, parcs municipaux, pataugeoires, patinoires, cours d'école, boisés et ruelles permettant la découverte, l'exploration et le mouvement des tout-petits.

Aller en promenade n'est pas suffisant pour satisfaire les besoins de dépense énergétique des enfants. Il est de mise de les amener dans une variété de lieux afin de leurs permettre de vivre des expériences motrices et sensorielles variées.

Pour aller plus loin: Voir orientation 11 du cadre de référence Gazelle et Potiron



Pourquoi le jeu libre?

Lorsque les tout-petits choisissent leurs jeux, ils y prennent plaisir. La notion de plaisir est très importante puisque c'est grâce à celle-ci que l'enfant répétera le jeu et fera des apprentissages.

En étant « maître » de son jeu, les enfants développent leur créativité, leur autonomie, la capacité de résolution de conflits et leur socialisation. De plus, lors du jeu libre, les tout-petits peuvent prendre conscience de leur besoin de bouger à l'intensité qui répond à leur envie.

Le jeu en atelier libre peut se faire à l'intérieur comme à l'extérieur. Il se déroule en 3 temps: planification, le déroulement de l'activité et l'évaluation.

Les enfants choisiront leur but et avec qui, exemple: « Je veux construction un fort avec la neige avec mes amis Paul et Léa. »

Le rôle de la RSG sera de fournir le matériel et de soutenir les enfants dans la réalisation de leur projet.

Référence: Accueillir la petite enfance





Que dois-je mettre en place pour laisser aux enfants la possibilité de faire des choix?

Et dans mon milieu?

Auto-réflexion

- ▶ Est-ce que mon aménagement facilite le jeu libre autant à l'intérieur qu'à l'extérieur?
- ▶ Est-ce que j'encourage les enfants dans leurs projets?
- ▶ Offrir du matériel à la portée et en quantité suffisante;
- ▶ Proposer des périodes de temps suffisamment longue pour laisser la chance aux enfants de vivre leurs expériences;
- ▶ Soutenir les idées et initiatives des enfants;
- ▶ Intervenir seulement à leur demande afin d'enrichir le jeu.

Pour aller plus loin: Programme éducatif « *Accueillir la petite enfance* » et « *Gazelle et Potiron* »



Motricité libre

L'approche Piklérienne de la pédiatre Emmi Pikler s'est penchée sur le concept de motricité libre du poupon.

Ses années de recherches ont abouti à un constat important: le poupon peut franchir chaque étape de son développement moteur seul, sans apprentissage de l'adulte lorsque ce dernier lui offre un cadre sécurisant et lui permet son exploration corporel.

Suivant cette philosophie, le poupon devrait avoir une liberté totale de mouvements afin qu'il découvre son corps et son environnement.

Selon Emmi Pikler, « *le seul but des interventions de l'adulte est de maintenir les conditions optimales à l'activité auto-induite des enfants* »

Source: Les pros de la petite enfance





Comment valoriser la motricité libre?

Et dans mon milieu?

Auto-réflexion

- ▶ Est-ce que je laisse le poupon découvrir seul son environnement?
 - ▶ Est-ce que je respecte le rythme de l'enfant et son stade de développement moteur?
 - ▶ Est-ce que j'encourage la coopération du poupon lors des soins, ex: l'habillage?
- ▶ Respecter le rythme de l'enfant:
 - ▶ Ne pas mettre le poupon en position assise s'il ne le fait pas seul;
 - ▶ Ne pas mettre l'enfant dans le module de jeux s'il n'est pas capable d'y monter;
 - ▶ Ne pas le faire marcher l'enfant en lui tenant les bras en l'air.
 - ▶ Abandonner les chaises type « transat »;
 - ▶ Aménager un espace suffisamment grand au sol et confortable afin que le poupon découvre son corps et son environnement;
 - ▶ Prévoir du matériel afin qu'il puisse l'atteindre.



Pourquoi grimper?

Dès l'âge d'environ 18 mois, les petits aiment bien grimper. Qu'il s'agisse de grimper sur le mobilier intérieur (table et chaise) ou grimper dans un module au parc, les deux sont essentiels au développement.

En effet, cela permet entre autres de développer sa force, ses muscles, son agilité, son équilibre, ses limites et bien sûr la confiance en soi!

Le fait de grimper développe les muscles des bras qui permettra ultérieurement de tenir un crayon. C'est donc un aspect important de la motricité globale de nos tout-petits.





Quelques exemples de jeux qui permettent aux enfants de grimper

Et dans mon milieu?

Auto-réflexion

- Est-ce que j'offre la possibilité aux enfants de grimper?
 - Est-ce que j'encourage les enfants à relever de nouveaux défis en grimpant?
- Faire des courses à obstacles avec le mobilier de la maison;
 - Pour les plus jeunes, monter les escaliers;
 - Pour les plus grands, grimper aux arbres;
 - Grimper aux différents modules de jeux dans les parcs municipaux;
 - Pour les poupons, utiliser les coussins triangulaires.



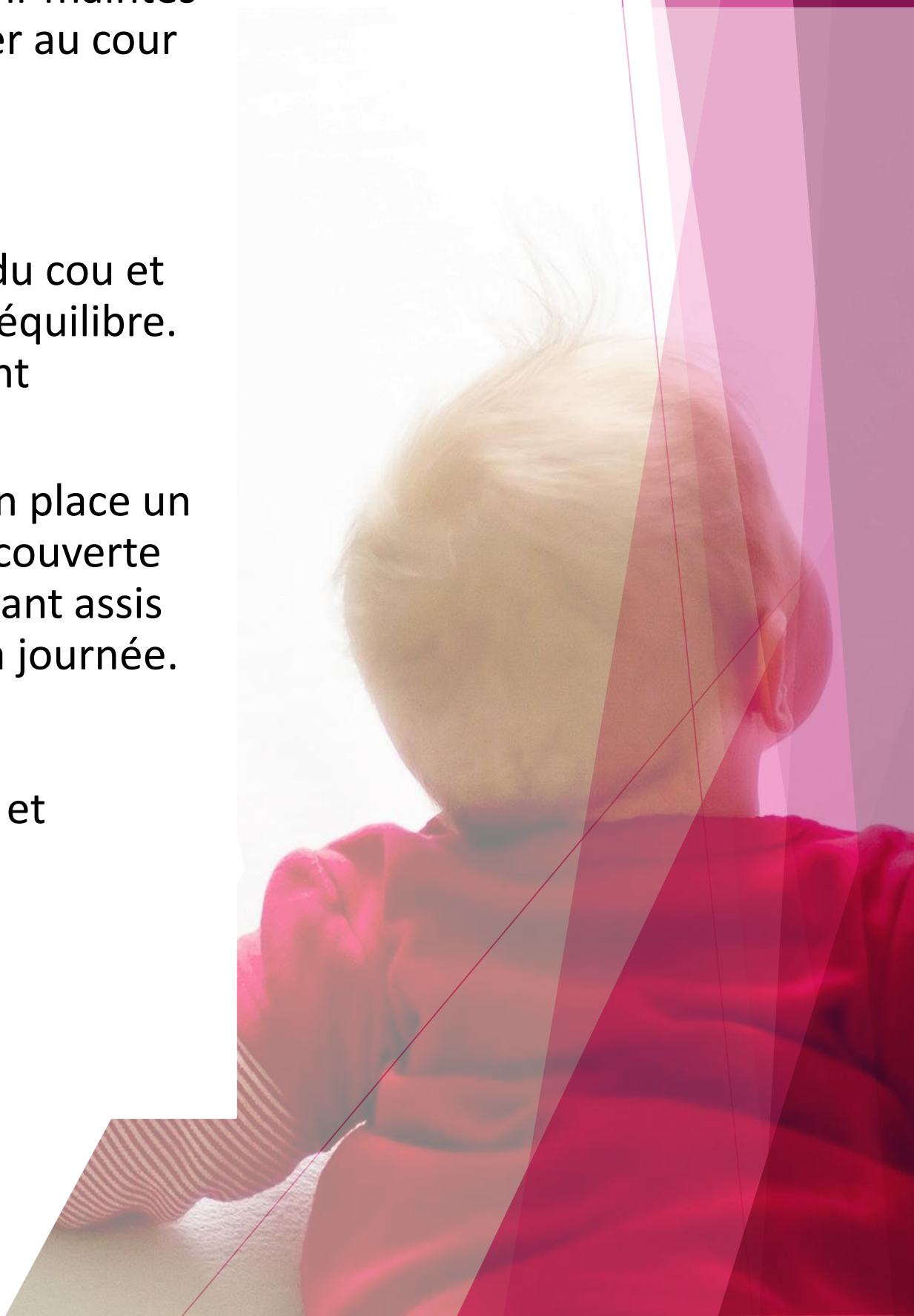
Pourquoi ramper?

Ramper est une phase essentielle au développement physique et moteur des tout-petits. Il est important d'offrir maintes occasions aux poupons de ramper au cours d'une même journée.

Cette étape est donc cruciale au développement du tout-petit puisqu'il développe les muscles du cou et du dos et ainsi que son sens de l'équilibre. Cela lui permettra éventuellement d'apprendre à marcher.

Le rôle de la RSG est de mettre en place un environnement favorable à la découverte au sol et assister le poupon en étant assis près de lui et ce, la majorité de la journée.

*Pour aller plus loin, voir Gazelle et Potiron orientation 8.





Comment offrir plus d'occasion au poupon de ramper?

Et dans mon milieu?

Auto-réflexion

- Est-ce que j'offre la possibilité aux poupons de ramper suffisamment?
 - Est-ce que mon espace permet au poupon de ramper en toute sécurité?
 - Est-ce que j'encourage le poupon à ramper?
- Aménager un espace suffisamment grand au sol et confortable pour le poupon;
 - Prévoir du matériel afin qu'il puisse l'atteindre;
 - Encourager le poupon à se mouvoir et attraper les jouets;
 - À l'extérieur, prévoir une grande couverture et des jouets à atteindre.



Pourquoi courir?

Marcher est une activité à intensité modérée alors que courir a une intensité soutenue.

Les tout-petits prennent souvent plaisir à se déplacer en courant. Malheureusement, souvent pour des raisons de sécurité, l'adulte leur demande de marcher. Or, accorder aux enfants le droit de courir, leur permet de développer leur endurance cardio-vasculaire, leur agilité, diminuer le stress, diminuer les comportements agressifs, augmenter l'appétit et favoriser le sommeil.

Courir permet également l'apprentissage des pré-mathématiques. Par exemple, en contournant un objet, le tout-petit pratique des notions de calculs afin d'évaluer l'espace dont il dispose pour le contourner l'objet, tout ça très rapidement, car il court!

Pour aller plus loin, voir orientation 8 de Gazelle et Potiron





Comment offrir aux enfants la possibilité de courir davantage...

Et dans mon milieu?

Auto-réflexion

- ▶ Est-ce que j'accorde des moments aux enfants où ils peuvent courir?
- ▶ Est-ce que j'encourage les tout-petits à courir?

- ▶ Lors des déplacements, jouer aux feux de circulation par exemple: vert (courir), jaune (marcher) et rouge (arrêter);
- ▶ Proposer aux enfants, lorsque l'espace est sécuritaire, ex: en arrivant au parc, faire une course jusqu'à tel arbre.
- ▶ Faire des courses en imitant les animaux exemple: sauter comme une grenouille;
- ▶ Jouer au ballon;
- ▶ Jouer à s'attraper (tague);
- ▶ À l'intérieur, libérer de l'espace afin de permettre des endroits ou des moments pour courir. Exemple: les enfants peuvent courir dans le corridor menant à la salle de bain pour le lavage des mains!



Bouger à intensité variable

Il arrive parfois que lors d'une activité à faible intensité, par exemple faire un dessin ou de la peinture, que certains enfants aient la bougeotte ou ne soient pas concentrés.

Cette situation est révélatrice, car elle indique que les tout-petits ont besoins de changer d'intensité d'activité.

Mais qu'est-ce qu'une activité à faible ou à haute énergie?

Des exemples d'activité à faible énergie: se déguiser, se tenir debout, peindre ou marcher lentement.

Courir, sauter et jouer avec des ballons sont à l'inverse, des activités d'intensité moyenne à élevée.

Pour aller plus loin, voir orientation 8 du cadre de référence Gazelle et Potiron





Durant la journée...

Et dans mon milieu?

Auto-réflexion

- Quand les enfants quittent le service de garde à la fin d'une journée, j'ai l'impression qu'ils ont dépensé leur énergie?
- Les enfants ont des occasions d'être essouffés, d'avoir le cœur qui bat plus vite ou d'avoir chaud pendant une ou plusieurs activités?

Comme dans le processus de l'intervention éducative, la planification est une étape importante afin d'assurer les différents niveaux d'énergies au cours d'une même journée. Lors de la planification, il est important de prévoir des moments de différents niveaux d'énergie et ce plusieurs fois dans la journée.

L'autre élément qui est essentiel à considérer est l'observation. Lorsque la RSG est à l'écoute des tout-petits, elle peut ajuster le tir de l'activité en cours afin de respecter le besoin des enfants. Par exemple, la RSG a prévu une activité de faible intensité mais les enfants ont la bougeotte... elle devra donc adapter son activité ou inverser les moments prévus dans sa planification.

Il est également possible de modifier des activités qui sont habituellement de faible énergie, par exemple la pâte à modeler ou la peinture peuvent se faire debout pour permettre une plus grande liberté de mouvement.

Pourquoi favoriser la prise de risque?

À prime abord, il faut savoir dissocier le risque du danger. Le danger touche à la sécurité physique et affective de l'enfant, alors que le risque l'amène à avoir confiance en lui. La prise de risque propose à l'enfant des défis dans un milieu avec du matériel adapté à son âge et sa taille. L'enfant est donc amené à prendre des décisions lui permettant de prendre des risques.

La RSG doit laisser à l'enfant la prise de décision tout en supervisant l'activité et en assurant la santé et sécurité de l'enfant puisqu'il peut tout de même survenir des blessures mineures.

La prise de risque aura pour effet chez les tout-petits d'apprendre à surmonter leurs peurs, développer la confiance en soi et un système d'auto-protection.

*Source AQCPE 2020





Quelques conseils à suivre...

Et dans mon milieu?

Auto-réflexion

- Est-ce que j'accepte que les enfants prennent des risques?
- Est-ce que j'encourage les enfants à relever de nouveaux défis ?

Avant de vous lancer dans la prise de risque avec votre groupe, vous devez d'abord établir un cadre sécuritaire et en informer les parents.

Il vous faut également être à l'écoute des tout-petits, comprendre votre rôle afin de les accompagner dans ces jeux.

Finalement, il faudrait avoir l'appui des parents. Pour ce faire, rien de mieux que de leur expliquer les bienfaits de ces jeux.



Pourquoi les jeux de bataille et de guerre?

Il est fréquent que les enfants âgés de 3 à 6 ans, plus souvent les garçons, aient envie de se chamailler et faire des jeux de bataille. Or, pour certains, ces jeux sont synonymes de violence et d'agressivité.

Ces jeux, souvent mal compris, sont nécessaires au développement de nos tout-petits car ils sont à la fois, du jeu symbolique libre, actif avec prise de risque. Ceux-ci permettent de développer l'auto-contrôle et des expériences d'apprentissage sociale importante. Le rôle de la RSG dans ce contexte n'est pas de laisser les enfants faire n'importe quoi. Comme tous les jeux, elle doit superviser et mettre des balises.

Référence: Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants





Comment mettre en place des règles pour les jeux de bataille?

Et dans mon milieu?

Auto-réflexion

- Est-ce que j'offre la possibilité aux enfants se chamailler?
 - Suis-je en accord avec ce type de jeux? Si non, quelles sont mes peurs?
- Pour permettre ce genre de jeux, la RSG doit offrir une période, délimiter un espace, et la fin de la période, tout en assurant la sécurité des plus petits. La RSG doit s'assurer en responsabilisant les enfants que:
- Les enfants jouent de façon volontaire;
 - Les enfants ont du plaisir;
 - Lorsqu'un enfant a de la peine, de la peur ou n'a plus de plaisir, le jeu est terminé;
 - Les enfants font attention au matériel;
 - En aucun cas les coups sur la tête sont acceptés.