

L'importance de jouer dehors.

Garderie Francofleur et Miel 2021

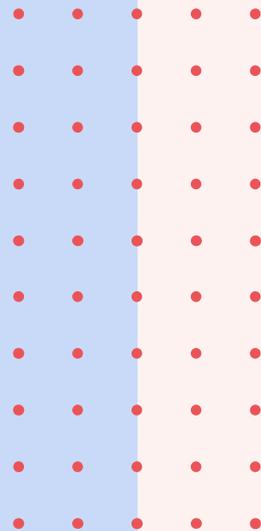
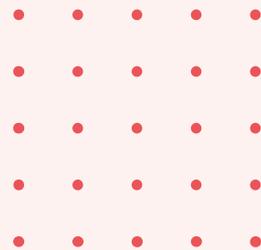


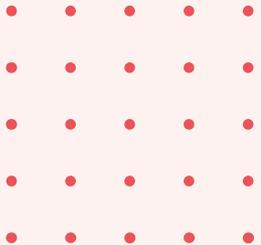
Table des matières

Définition d'un jeu	3
Pourquoi jouer dehors?	4-5
Effets sur la santé mentale et physique	6
Combien d'activité physique les jeunes ont-ils besoin?.....	7-9
Statistiques importantes	10
Pourquoi les jeunes jouent moins dehors.....	11
Durée maximale par jour pendant laquelle les jeunes devraient utiliser des écrans récréatifs	12
Activité à faire au printemps, en été et en automne	13-15
Activité à faire en hiver	16-17
Conclusion	18
Références	19-21

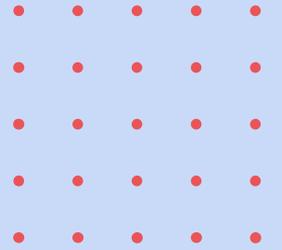


Définition d'un jeu.

Selon le dictionnaire Larousse, un jeu se définit comme étant "une activité d'ordre physique ou mentale, non imposée, ne visant à aucune fin utilitaire, et à laquelle on s'adonne pour se divertir, en tirant un plaisir"



Pourquoi jouer dehors?



Pourquoi jouer dehors?



- Jouer dehors stimule le développement des tout-petits; ils y font des découvertes et font de nombreuses expériences.
- Les jeux extérieurs mettent, également, les enfants en contact avec la nature.
- Les enfants qui découvrent très tôt le plaisir d'aller à l'extérieur conserveront l'habitude de sortir au fil des ans. Pour ceux-ci, jouer dehors ne sera pas vu comme une punition, mais comme un plaisir.

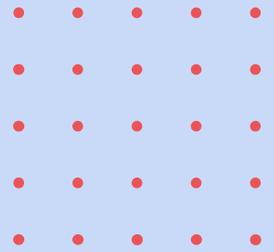
Effet sur la santé mentale

1. Aide a avoir un meilleur moral (bonne humeur).
2. Augmente les capacités de concentration et d'apprentissage.
3. Meilleur développement cérébral
4. Permet de développer l'imagination.
5. Augmente la confiance en soi.
6. Diminue les problèmes de santé mentale tels que, l'anxiété et la dépression.
7. Développe l'autonomie
8. Augmente l'empathie

Effet sur la santé physique

1. La santé cardiaque est améliorée
2. Permet de garder une bonne santé physique et une bonne condition physique.
3. La santé oculaire est améliorée.
4. Peut contribuer à maintenir un poids santé.
5. Les enfants dorment mieux .
6. Développe leurs habiletés motrices (agilité, sauter, équilibre, etc.).
7. Peut diminuer les risques de maladie physique.

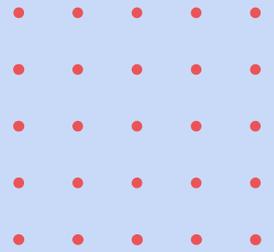
Combien d'activité physique les jeunes ont-ils besoin?



Âge	Quantité d'activité physique recommandée par jour selon la Société canadienne de physiologie de l'exercice
3-4 ans	3 heures (180 minutes) par jour, répartis sur la journée
5 à 17 ans	1 heure (60 minutes) par jour, répartie sur la journée, avec une combinaison de: <ul style="list-style-type: none">• Activités à haute énergie (par exemple, jogging, football, jouer au tag) au moins 3 jours par semaine• Activités qui renforcent les muscles et les os (par exemple, randonnée, danse, natation) au moins 3 jours par semaine

Laissez vos enfants jouer dehors et répondre à leur besoin de nature et d'activité physique en même temps!

Combien d'activité physique les jeunes ont-ils besoin? (cont.)



Pour la santé mentale, des études montrent que passer au moins 30 minutes par semaine dehors contribue à améliorer la santé mentale (Shanahan, 2016).

Pour la santé spirituelle, des études montrent que 5 à 10 heures par semaine à l'extérieur aident les enfants à se sentir connectés à la nature (Van Wierem, 2013).

Combien d'activité physique les jeunes ont-ils besoin? (cont.)

Pour la santé oculaire, il est recommandé d'avoir au moins 10 heures par semaine à l'extérieur (1h30 à l'extérieur tous les jours).

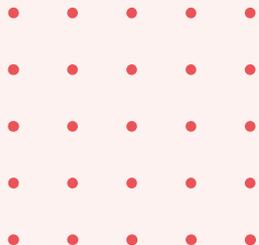
Statistiques.

- Seulement 14% des enfants âgés de 5 à 11 ans font les 60 minutes d'activité physique intense dont ils ont besoin quotidiennement (Jeunes en forme, 2015).
- Les enfants canadiens passent en moyenne sept heures 48 minutes par jour devant des écrans (Jeunes en forme, 2012).
- 63% du temps libre des enfants (après l'école et la fin de semaine) est consacré à des activités sédentaires (Jeunes en forme, 2012).
- 46% des jeunes font seulement trois heures ou moins de jeu actif par semaine (ceci comprend la fin de semaine) (Jeunes en forme, 2012).



Pourquoi les jeunes jouent moins dehors.

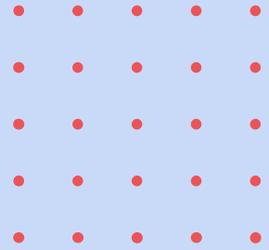
- Restrictions parentales
- L'obsession de la sécurité
- Le manque de modèle (Ex: parents sédentaires)
- Le manque de temps
- Le manque d'espace (Ex: pas un grand terrain de jeu)
- La suprématie des écrans



Durée maximale par jour que les jeunes devraient utiliser des écrans récréatifs.

Âge	Quantité de temps d'écran recommandée par jour
0-2 ans	Pas de temps d'écran du tout.
2-4 ans	Maximum de 1 heure par jour; moins c'est mieux. Les enfants sont en fait en meilleure santé avec moins de temps d'écran.
5-17 ans	Maximum de 1 à 2 heures de temps d'écran récréatif par jour; moins c'est mieux. Cela peut être difficile car les enfants d'âge scolaire commencent à utiliser des écrans pour travailler à l'école. Les écrans ne devraient idéalement être utilisés que s'ils fournissent une expérience d'apprentissage significative qui ne peut être accomplie sans écran.

Activités à faire au printemps, en été et en automne.



**Peindre la
clôture ou le
perron.**

**Jeux d'eau.
Ex: se
baigner,
jouer avec
l'arrosoir.**

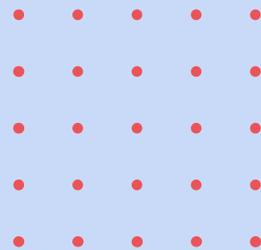
**Arroser le
jardin.**

**Cueillir des
fleurs.**

**Jouer dans le
parc. Ex: glisser,
se balancer, etc.**

**Aider à
nourrir les
oiseaux.**

Activités à faire au printemps, en été et en automne.



Observer les animaux sauvages. Ex: les écureuils.

Ramasser des éléments naturels. Ex: roches

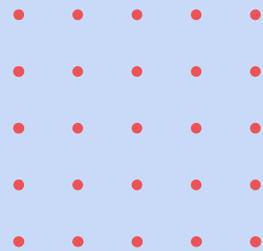
Faire des sculptures de sable. Ex: châteaux

Dessiner avec de la craie sur les chemins.

Se promener dans des sentiers.

Participer à différents sports. Ex: une partie de soccer.

Activités à faire au printemps, en été et en automne.



**Se promener en
bicyclette.**

**Se
promener
en patin à
roues
alignées.**

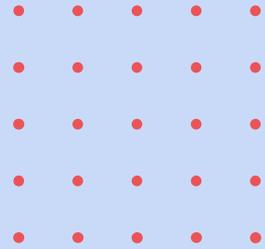
**Faire de la
planche a
roulette.**

Jouer à la tag.

**Ascension d'une
montagne.**

**Capter des
insectes pour un
insectarium à
l'aide d'un filet.**

Activités à faire en hiver.



**Faire des
anges dans la
neige.**

**Lancer des
boules de
neige.**

**Créer des
construction
de neige avec
des seaux.**

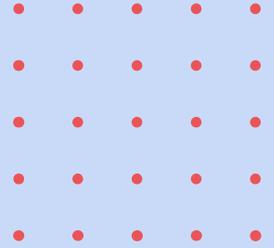
**Aller
glisser sur
une
montagne.**

**Bâtir et décorer
un bonhomme
de neige.**

**Pelleter de la
neige.**

**Découvrir la
nature en
hiver.**

Activité à faire en hiver.



Ski de fond.

**Randonnée
en raquette.**

Patiner.

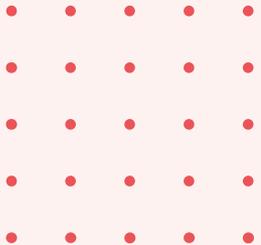
Ski alpin.

Motoneige.

**Pêche sur la
glace.**

Conclusion.

→ L'accès au jeu actif dans la nature et à l'extérieur en général, avec tous ses risques, est essentiel au développement sain de l'enfant. Nous devons tous travailler ensemble dans nos foyers, nos écoles et nos communautés pour accroître les possibilités de jeu autogéré à l'extérieur. Jouer en plein air est l'un des meilleurs moyens d'améliorer la santé physique et mentale de nos jeunes.



References.

- Larousse. (n.d). Jeu. Dans Dictionnaire en ligne. Consulté le 27 février 2021. sur <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/jeu/44887>
- La nature et pourquoi c'est essentiel pour le cerveau des enfants: Informations pour les parents et les gardiens. (n.d.). Consulté le 1^{er} mars 2021 sur <https://www.esantementale.ca/Vancouver-Coastal/Nature-and-Why-Its-Essential-For-Kids-Brains-Information-for-Parents-and-Caregivers/index.php?m=article&ID=52861>
- Pourquoi les enfants ne jouent-ils plus dehors: facteurs et pistes de solution. (2018). Consulté le 3 mars 2021 sur <https://vifamagazine.ca/comprendre/sante-physique/pourquoi-les-enfants-ne-jouent-ils-plus-dehors-facteurs-et-pistes-de-solution/>
- Jouer à l'extérieur les 10 bienfaits pour votre enfant. (2020). Consulté le 13 mars 2021 sur https://www.passionsante.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=23437

References. (cont.)

- Pourquoi est ce important que les enfants dehors?. (2020). Consulté le 10 mars 2021 sur <https://www.youtube.com/watch?v=ygC8lx0Ewyw>
- On joue dehors!. (2017). Consulté le 10 mars 2021 sur https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/fiches-activites/jeux/bg-naitre-grandir-enfant-activite-jouer-dehors/
- Jouer dehors, c'est tout aussi important l'hiver!. (2019). Consulté le 9 mars 2021 sur <https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2019/12/30/20191230-jouer-dehors-enfant-important-hiver/>
- Les enfants et les jeunes Canadiens reçoivent la note F pour le jeu et les loisirs actifs, qu'ils délaissent au profit des activités sédentaires et des écrans de télévision et d'ordinateur, au plaisir de certains parents qui craignent pour la sécurité de leurs petits. (2012). Consulté le 9 mars 2021 sur <https://www.lapresse.ca/vivre/sante/enfants/201205/29/01-4529573-les-enfants-canadiens-ne-jouent-pas-assez-dehors.php>

