

Jouer dehors, pour que mon enfant soit plus actif

Saviez-vous que votre enfant bouge davantage dehors et qu'il y bouge avec plus d'énergie ?

La recherche¹ démontre que dans un espace où l'enfant est libre de ses mouvements, il bougera plus et dépensera plus d'énergie.

Jouer dehors, été comme hiver, dans la cour, au parc ou dans la nature est donc bon pour votre enfant. Il y fera des expériences variées et aura des occasions de faire du bruit et d'être actif : grimper, courir, se rouler dans le gazon, se suspendre par les jambes, etc. Il fera face à plusieurs défis, comme marcher sur des surfaces naturelles et inégales, et aura l'occasion d'affronter des situations et de prendre des risques pour résoudre les problèmes qu'il rencontrera.

Pourtant, de nos jours, les enfants jouent moins souvent dehors, comme les études le démontrent². Les raisons les plus fréquentes sont :

- Le temps passé devant les écrans
- La peur pour la sécurité de l'enfant
- Le syndrome du « tout organisé »

Les enfants ontariens d'âge préscolaire sont actifs pendant 53 % du temps qu'ils passent à l'extérieur, mais seulement 23 % du temps quand ils sont à l'intérieur.

ParticipAction – Bulletin de l'activité physique chez les jeunes 2015



1. Gagné, C., Dugas, C., Bigras, N., Guillaumie, L., Champagne, J., Gilbert, M-H. *Élaboration, implantation et évaluation d'une intervention ciblée s'adressant aux intervenants du préscolaire en vue d'augmenter l'activité physique des jeunes enfants*, « Bouger pour bien se développer », 2015

2. Cleland *et. al.*, 2010; Juster *et. al.*, 2004; Karsten, 2005; Singer *et. al.*, 2009

Quelques trucs et astuces

- Permettez à votre enfant d'explorer et d'expérimenter par lui-même lorsqu'il est dehors. Soyez prêt à l'aider, s'il le demande
- Les éléments et les espaces naturels comme le gazon, le sable, les arbres, les jardins, les sentiers, l'eau, les insectes et les animaux comportent des défis bons pour le développement de votre enfant. Par exemple, recherchez les petites buttes de gazon : elles sont attrayantes à grimper pour votre bébé
- Partez à l'aventure avec votre enfant ! Pique-niquez dans un parc, marchez sur le gazon sous la pluie, bâtissez un château dans la cour, rampez dans un tunnel, etc.
- Établissez une routine à l'extérieur : aller à pied au service de garde éducatif, à la boîte aux lettres ou chez un ami, par exemple
- Trouvez ce que votre enfant aime... et faites-le à l'extérieur !
- Pour lui donner envie d'aller dehors, proposez-lui de sortir avec vous, votre famille ou un ami !
- Maximisez sa liberté de bouger avec des vêtements confortables et adaptés à la température, en toute saison

SAVIEZ-VOUS QUE

votre service de garde éducatif soutient le jeu libre et actif de votre enfant ? Informez-vous auprès de votre SGÉ !

En savoir plus

LECTURE

[Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur](#)

Québec en forme, [Pourquoi les jeunes jouent moins dehors](#)

VIDÉO

Bouger pour bien se développer :

[Jouer dehors : le rôle de l'éducatrice](#)