

# JEU ACTIF EXTÉRIEUR

## SON IMPORTANCE

Jouer dehors stimule le développement global de l'enfant qui y fait de belles découvertes et de nombreuses expériences. Le jeu extérieur le met également en contact direct avec la nature.

Les bienfaits sur la santé et le développement physique et moteur de l'enfant s'amplifient lorsqu'il joue à l'extérieur quotidiennement:

- augmente la dépense d'énergie (en moyenne, deux fois plus actifs physiquement);
- améliore les habiletés physiques, langagières, cognitives et sociales;
- améliore la capacité à prendre des décisions et à résoudre des problèmes;
- prédispose au sommeil;
- facilite la gestion du stress;
- prévient la myopie;
- atténue les symptômes du trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité.



## SES RICHESSES

Jouer dans une variété de lieux permet à l'enfant de vivre des expériences motrices et sensorielles variées:

- 4 saisons: neige, pluie, chaleur, vent, etc.
- Installations: balançoires, patinoire, butte de neige, etc.
- Objets: bois, roches, sable, arbre, terre, etc.
- Réalités du terrain: gazon, gravier, terrain surélevé, sentier asphalté, etc.
- Couleurs et textures: sable, eau, neige, herbe, etc.
- Habiletés motrices variées: courir, sauter, grimper, glisser, ramper, lancer, botter, etc.



## LA MÉTÉO ET LES VÊTEMENTS

- Le mauvais temps, le froid ou la chaleur ne devraient pas constituer des freins pour amener les enfants à jouer à l'extérieur à moins de température extrême.
- Il n'y a pas de mauvaise température, juste de mauvais vêtements! Les enfants aiment jouer sous la pluie avec des bottes d'eau et un imperméable.

Pour éviter le froid ou l'ennui, il faut être bien habillé et bouger!

## LIEN AVEC LES SENS

L'enfant apprend à s'émerveiller, à écouter, à observer et à trouver sa place dans l'univers. Les 5 sens lui permettent de développer sa curiosité devant les beautés de la nature.

- Toucher: le sable, les roches, les branches, la boue, la neige, la mousse, etc.
- Odorat: les fleurs, les feuilles mouillées, le gazon fraîchement tondu, etc.
- Goût: les fruits comestibles dans les arbres, les légumes du jardin, etc.
- Vue: les nuages dans le ciel, une coccinelle sur une feuille, un arbre au loin, etc.
- Ouïe: le chant des oiseaux, le sifflement du train, le bruit du vent, la pluie qui tombe, etc.
- Sensoriel: chaud (soleil), froid (neige), le vent et la pluie sur le visage, etc.



## LIEN AVEC LES APPRENTISSAGES SCOLAIRES

- Compter des cailloux.
- Placer des feuilles d'arbre par ordre de grosseur.
- Se placer devant, derrière, à côté et sur une bûche.
- Chercher des éléments de la nature de différentes couleurs.
- Observer la nature en fonction des saisons.



**VOUS ÊTES UN MODÈLE!  
VOTRE ENFANT APPREND EN VOUS REGARDANT!**

# JEU ACTIF EXTÉRIEUR

## GRAND ESPACE LIBRE

Laissez aller votre imagination avec les grands espaces et du matériel libre tels que des cerceaux, des ballons, des gros camions, des balles, des sacs de sable, des anneaux, des cônes, des nouilles de piscine ou encore créez des parcours à partir de ce matériel.



## CARRÉ DE SABLE

Une foule d'accessoires sont utilisés pour jouer dans le carré de sable: petites et grandes pelles, chaudières, tamis, cuillères, moules, etc... Ajoutez des petites voitures pour faire des circuits routiers ou des petits objets pour faire une chasse au trésor dans le sable.



## ZONE ASPHALTÉE

Un espace idéal pour les déplacements tels que faire du vélo, de la trottinette, courir et circuler avec de gros camions. Sortez les craies pour dessiner, créer des sentiers et jouer à la marelle.



## TERRAIN À RELIEF

Profitez des terrains à reliefs tels que les buttes de sable ou gazonnées pour jouer aux gros camions ou faire des roulades, les buttes de neige pour glisser en luge, en traîneau ou en soucoupe.



## MOBILIER URBAIN

Créez un parcours en se déplaçant sur ou sous les tables, à gauche ou à droite des bancs. Faites expérimenter les sauts pour tester différentes hauteurs.



## MILIEU NATUREL

Un milieu naturel permet de vivre des expériences motrices et sensorielles variées plus attrayantes de celles que procure le jeu à l'intérieur. Utilisez des branches, des trous de boue, des feuilles, des roches pour créer un monde imaginaire.



## MODULES DE JEUX

Les modules sont très attrayants mais l'engouement se perd rapidement car ils deviennent routiniers. Ceci n'exclut pas que plusieurs composantes du développement moteur peuvent être pratiquées selon les structures.



## ET QUE ÇA BOUGE DEHORS!

Les 4 saisons reconfigurent constamment le décor et les propositions faites à l'enfant.

- Marcher en équilibre sur un tronc d'arbre au sol
- Lancer des cailloux dans un ruisseau
- Grimper sur une grosse roche
- Marcher dans le sable mou
- Rouler ou glisser sur une butte
- Botter un bloc de neige durci
- Dessiner ou écrire avec une branche dans la terre
- Courir ou gambader
- Sauter dans les flaques d'eau
- Essayer d'attraper des feuilles qui tombent
- Marcher à quatre pattes pour observer des insectes

Voilà autant de possibilités qu'offre le jeu extérieur!

## POUR EN SAVOIR PLUS:

<https://vifamagazine.ca/comprendre/sante-physique/jouer-dehors-11-avantages-concrets-pour-les-enfants/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ygC8lx0Ewyw>

<https://www.youtube.com/watch?v=UMI5yc6YYDE>