

CE DONT LES ENFANTS ONT VRAIMENT BESOIN

Cette infographie permet de faire le point sur la question de l'activité physique et du jeu libre à l'extérieur.



BOUGER ¹ un minimum de 60 minutes par jour

Les enfants de 5 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée selon les directives canadiennes en matière d'activité physique.

60 MIN.



Avoir de ³ L'ESPACE

Un vaste espace de jeu, à l'extérieur par exemple, permet aux enfants de modifier leur comportement pour courir et pratiquer plus d'activités motrices. Chaque heure additionnelle passée dehors augmente le taux d'activités physiques d'intensité moyenne ou élevée.

JOUER DEHORS

Les jeux libres à l'extérieur sont des activités stimulantes pour l'enfant, particulièrement pour le développement des habiletés motrices. L'enfant optimise, entre autres, son contrôle musculaire, sa posture, son équilibre, sa locomotion et sa coordination.

Sortir beau temps, ⁴ mauvais temps

Neige, pluie, froid ou chaleur : on adapte les activités à la température, et on s'habille en conséquence! Ces sorties permettent aux enfants de vivre des expériences variées, et d'être en contact avec les éléments de la nature.

Jouer dans ⁵ des lieux variés

À la pataugeoire ou à la patinoire, dans la neige ou sur le gazon, sur le sommet d'une butte ou sur une balançoire... Jouer dans une variété de lieux permet aux enfants de vivre des expériences motrices et sensorielles variées.

TESTER ⁶ leurs limites

Grimper aux arbres, sauter dans l'eau, se chamailler... La prise de risque permet à l'enfant d'améliorer ses habiletés motrices, sa confiance en lui, son estime personnelle, son autonomie, sa créativité, et sa capacité à prendre des décisions.



DÉVELOPPER leur ⁷ confiance en soi

En offrant aux enfants des occasions de bouger, d'explorer, d'interagir et de relever des défis pour qu'il vive des expériences de réussite motrice plaisantes et diversifiées, on contribue à l'émergence d'un fort sentiment de compétence et de confiance en soi.

EXPÉRIMENTER ⁸ plusieurs activités

Pour développer au maximum leurs habiletés motrices, ils doivent essayer toutes sortes d'activités variées : courir, sauter, s'élaner d'un point en hauteur, ramper, faire des culbutes, tirer, attraper, grimper, glisser.

EXPLORER

Faire du ⁹ BRUIT

Vu son niveau plus élevé d'intensité, le jeu actif est généralement plus bruyant. Mais ce faisant, il permet de canaliser l'énergie, réduire les comportements agressifs, la tension et l'agitation. C'est un exutoire naturel au stress!

Avoir le droit de ¹⁰ SE SALIR et d'explorer

Cela leur permet de mieux découvrir de quoi est fait le monde qui les entoure, et aussi de développer leurs 5 sens et leurs capacités motrices.

Relever des ¹¹ DÉFIS

L'enfant a besoin de relever des défis qui demeurent à sa portée, afin de pouvoir tester ses limites, réessayer, s'ajuster, réussir, et au final, se trouver bon.

Savoir que leurs ¹² parents sont là

Ils peuvent les interpeller au besoin, et peuvent jouer avec eux s'ils en ont envie. Et si leurs parents manifestent de l'intérêt et de l'enthousiasme pour le jeu extérieur, c'est encore mieux!

JEU EXTÉRIEUR



Allié de votre vie familiale

vifamagazine.ca

Une initiative de



Cherche & trouve en nature

Pas nécessaire de se rendre en forêt pour être en contact avec les éléments de la nature. On peut les retrouver en campagne, ou en plein cœur de la ville. Suffit de sortir de la maison et d'explorer les alentours.

Ouvre l'œil pour repérer ces éléments!



BONUS



1 De l'eau
sous n'importe quelle forme :
glace, liquide, neige...



2 Une branche tombée au sol



3 Une feuille d'arbre
ou un autre objet en hauteur
que tu peux toucher si tu
t'étires ou tu sautes.

4 Un objet
sur lequel tu peux te tenir
en équilibre.



5 Une maison d'animal
Nid, fourmilière, tanière,
cabane d'oiseau...



6 Un arbre feuillu



7 Un rocher, tronc d'arbre
ou un objet sur lequel tu
peux grimper



8 Un mammifère



ÉTÉ
Une fleur jaune



9 Un nuage



10 Un son
qui provient de la nature.



11 Un obstacle
par-dessus lequel tu
peux sauter.



12 Un oiseau



AUTOMNE
Une feuille rouge



13 Un conifère



14 Une cocotte



15 Un insecte



16 Une branche d'arbre
ou un autre objet en hauteur
auquel tu peux te suspendre.



HIVER
Un glaçon qui pend



Allié de votre vie familiale

vifamagazine.ca

Une initiative de

M361 MOTEUR D'IMPACT SOCIAL