



Par Joël Beaulieu, PHD. (C)
Consultant en motricité,
jb@aplusaction.com
www.aplusaction.com



Jeu actif à l'extérieur : Osez sortir du cadre !

L'automne est souvent synonyme du retour aux activités physiques à l'intérieur et des cours structurés. Pourtant, les jeux libres en plein-air sont essentiels pour un développement sain. Les preuves scientifiques sont trop probantes pour jouer à l'autruche. Cependant, l'environnement des garderies, des écoles et des parcs municipaux limitent nos enfants de riches expériences sensorielles et motrices.



ÉTAT DE LA SITUATION

Le dernier bulletin de l'activité physique chez les jeunes canadiens (ParticipACTION, 2015) relève que seulement 14% des enfants de 5 à 11 ans satisfont les recommandations quotidiennes de 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse (enfants essouffés qui transpirent, joues plus rouges). Les activités extérieures contribuent à ces précieuses minutes quotidiennes. Bien que cette responsabilité ne repose pas entièrement, mais quand même beaucoup, sur le réseau des services de garde et sur le système scolaire, il est impératif que les enfants sortent jouer dehors le plus souvent possible dans des environnements variés.

On sait maintenant que certaines études ont démontré que les enfants sont plus actifs et font plus de pas lorsqu'ils sont dans un environnement extérieur comparativement à l'intérieur. De plus, la qualité de l'environnement (petit boisé, cours d'eau, forêt, cour d'école ou parc municipal aménagé avec des matériaux plus naturels comme des troncs d'arbre, roches, gazon, herbes longues, etc.) a un effet direct sur le niveau d'activité physique des enfants. C'est plus de bénéfique qu'une cour traditionnelle asphaltée comprenant des modules de jeu, balançoires et bac de sable. Les directions d'établissement scolaire ou de petite enfance de même que les municipalités devraient être mieux conseillées lors de l'aménagement des espaces extérieurs. Actuellement, toutes les cours d'école et de garderie ainsi que les parcs municipaux se ressemblent au grand plaisir des fabricants de jeux extérieurs.

ÉNONCÉ DE POSITION SUR LE JEU ACTIF À L'EXTÉRIEUR

Qui dit jeu extérieur, pense souvent au risque et danger de blessure. Outre le bulletin de l'activité physique chez les jeunes canadiens (2015), ParticipAction a également contribué, en collaboration avec plusieurs experts et organismes, au développement d'un Énoncé pour évaluer les études les plus probantes sur l'effet net (c.-à-d. l'équilibre entre les bienfaits et les dangers) du jeu actif à l'extérieur et du jeu actif comportant un risque. Cet Énoncé concerne les enfants de 3 à 12 ans. Il vise à sensibiliser les parents, les intervenants et les organismes à différencier les concepts de danger et de risque afin d'encourager la pratique des jeux extérieurs et de faire valoir tous les avantages qu'ils apportent au développement global. La finalité de cet Énoncé vise à contrer le phénomène social de surprotection de même que la sédentarité des enfants.



Le jeu actif extérieur comporte un risque mais les actions suivantes ne signifient pas s'exposer au danger :

- grimper aux arbres,
- explorer la forêt,
- se chamailler,
- monter sur la montagne de neige et glisser,
- rouler dans les feuilles,
- marcher sur la glace,
- courir sous la pluie,
- frapper des branches sur une roche,
- courir entre les arbres,
- sauter en bas d'une grosse roche,
- etc.



Il correspond plutôt à des jeux que les enfants considèrent comme excitants, où les blessures peuvent arriver, mais où les enfants peuvent reconnaître et évaluer les défis en fonction de leurs propres habiletés. À partir de 5 ans, il est faux de penser que les enfants ne connaissent pas le danger. Il faut faire confiance à la majorité, ils seront capables de bien s'autoévaluer face à ces jeux plus à risque.

Permettre les jeux à risque apporte de nombreux bienfaits :

- Améliore la confiance et l'autonomie;
- Contribue à la sociabilité;
- Améliore certaines habiletés motrices;
- Contribue au développement physique et moteur (force, endurance, flexibilité, équilibre, coordination, densité osseuse, pression sanguine, oxygénation, etc.);
- Améliore l'attention et la concentration;
- Résilience et capacité à résoudre des problèmes;
- Intérêt pour les espaces naturels plutôt que les jeux préfabriqués.



CONCLUSION

Proposez des jeux actifs en plein-air comportant un risque demande un peu de cran pour oser sortir du cadre traditionnel. Souvent trop nombreuses, les règles de sécurité ont été, dans la majorité des cas, créées à cause d'un seul cas qui a mal tourné. Je ne dis pas que toutes les règles de sécurité sont inutiles, mais plusieurs d'entre elles sont trop surprotectrices, voire même paranoïaques. Cette situation est intolérable et toxique pour nos enfants.

Comme consultant, j'ai créé et expérimenté des dizaines de jeux extérieurs à risque avec des enfants âgés de 2 à 8 ans. Vous savez quoi ? Les enfants avaient beaucoup de plaisir et aucun n'a été blessé. Quelques peurs certes, mais je vous rappelle que l'apprentissage moteur se fait parfois avec de petits bobos. Laissons les enfants être des enfants. Ils vont apprendre plein de choses à l'extérieur en plus d'être en meilleure santé. Allez-vous oser ? Je vous souhaite de belles sorties en plein-air !