

# Bulletin pédagogique



Février 2023

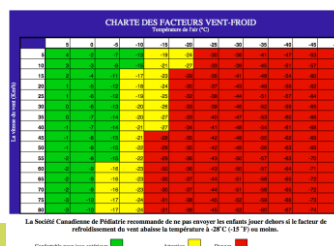
## LE JEU EXTÉRIEUR

Les activités de grande intensité ainsi que les activités extérieures prennent une grande place au CPE. Tous les jours, les enfants ont l'occasion de participer à des activités de course, de parcours d'équilibre, de jeux de poursuite. Ils peuvent grimper et sauter dans les structures, jouer dans l'eau ou dans la neige, faire une balade dans le quartier. Le temps de jeux à l'extérieur est priorisé afin de limiter les moments de sédentarité chez les enfants.<sup>1</sup>

On admet de plus en plus que les expériences de jeu de l'enfant dans des environnements extérieurs sont essentielles à leur bon développement.

Jouer dans divers espaces extérieurs de manière exploratoire, propice aux opportunités de socialisation et soutenue par les adultes attentionnés semble renforcer les capacités de questionnement de l'enfant, le sens de l'efficacité intégré, le bien-être, l'harmonisation avec le monde extérieur et des compétences physiques complètes.

Il semble que ces bienfaits soient supérieurs lorsque les adultes sont orientés vers les demandes et les intérêts de l'enfant et y sont attentifs, lorsqu'ils soutiennent la prise de risques gérés par les enfants et leur emprise sur les obstacles physiques, et se sentent suffisamment en confiance pour ne pas restreindre l'activité de l'enfant, sauf si sa sécurité est réellement menacée.



## RÈGLEMENTATION

Changement à la loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance :

*Certaines modifications sont apportées afin de mieux arrimer les exigences réglementaires avec certaines recommandations en matière de santé publique et les meilleures pratiques en éducation à la petite enfance.*

*Ces modifications se traduisent notamment par une obligation à ce que les enfants jouent à l'extérieur au moins 60 minutes chaque jour, dans un endroit sécuritaire permettant leur surveillance, à moins de conditions compromettant la santé, la sécurité ou le bien-être de ceux-ci ainsi que par une plus grande limitation d'utilisation des appareils audiovisuels.*

Pour nous guider dans le temps de jeux à l'extérieur quand les températures sont extrêmes, nous nous référons à la Charte des températures (charte des facteurs vent-froid et charte des indices de chaleur).

<sup>1</sup> Programme éducatif du CPE Cardio-Puces



## LES EFFETS POSITIFS DU JEU LIBRE EXTÉRIEUR SUR LES ENFANTS

- Permet aux enfants d'être plus actifs. Ils s'assoient moins souvent et jouent plus longtemps ;
- Aiguise leur sens de l'observation et les sensibilise aux éléments qui font partie de la nature : plantes, arbres, nuages, insectes, oiseaux, etc. ;
- Permet de s'endormir plus rapidement le soir venu, et à avoir un sommeil de qualité ;
- Permet de tester leurs propres limites, de développer leur autonomie et leur capacité de résolution de problèmes ;
- Favorise la résilience et agit favorablement sur les fonctions exécutives, c'est-à-dire les capacités cognitives à faire des liens avec les expériences passées pour mieux guider les actions du présent ;
- Favorise le maintien d'une bonne santé physique (densité osseuse, capacité cardiovasculaire, etc.), mais aussi mentale, diminuant le stress, l'anxiété et la dépression ;
- Favorise les interactions sociales et resserre les liens familiaux et amicaux ;
- Améliore la concentration et atténue les symptômes associés au trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité ;
- A un effet protecteur contre la myopie. Les études démontrent que le fait de solliciter la vision de loin et la lumière naturelle ralentiraient le développement de ce trouble de la vision ;
- Stimule leur créativité ;
- Améliore les fonctions du système immunitaire, entre autres parce que les rayons du soleil favorisent la production de vitamine D.

**Qu'en est-il de l'adage « Habille-toi, tu vas attraper froid ! » ?** : Le corps d'une personne qui est mal habillée pour le froid mettra son énergie à se réchauffer plutôt qu'à combattre les microbes. D'où l'importance d'être bien habillé pour faire face au froid.

**Est-ce qu'une sortie à l'extérieur aggrave un rhume ?** : Au contraire, elle permet même de déboucher le nez !

**Est-ce possible qu'un enfant ne soit pas assez en forme pour sortir ?** : Oui, c'est possible. Cela veut aussi dire que l'enfant n'est pas assez en forme pour être au CPE.

## LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT LORS DU JEU EXTÉRIEUR

### DOMAINE SOCIAL ET AFFECTIF

- ⊗ Dépense de grande énergie = diminution du taux d'agressivité et des tensions
- ⊗ Plus d'espace, moins de conflits
- ⊗ Affirmation d'eux-mêmes, confiance en eux
- ⊗ Empathie, relations entre les pairs, négociation
- ⊗ Favorise le développement de l'autonomie

### DOMAINE LANGAGIER

- ⊗ Entourer d'un espace vaste et varié, vocabulaire en lien avec les milieux extérieurs et naturels, les actions accomplies
- ⊗ Discours narratif ; raconter ce qu'ils ont vécu, échanges et discours lors des jeux symboliques
- ⊗ Développement de l'écoute dans une grande distance

### DOMAINE PHYSIQUE ET MOTEUR

- ⊗ Stimulation des habiletés motrices globales : courir, sauter, grimper, ramper, s'accroupir, creuser, glisser, pelleter, etc.
- ⊗ Stimulation des habiletés motrices fines : cueillir des fleurs, ramasser des branches, prendre des insectes, etc.
- ⊗ Les jeux extérieurs incitent les enfants à jouer à différents niveaux d'intensité, selon leurs besoins.

### DOMAINE COGNITIF

- ⊗ Lors du jeu extérieur, l'enfant se retrouve dans un environnement changeant (vent, sons, terrains, saisons, etc.) ce qui l'amène à prendre des décisions, s'adapter et résoudre des problèmes.
- ⊗ Expériences sensorielles
- ⊗ Créativité, imagination
- ⊗ Développement des concepts abstraits
- ⊗ Exploration scientifique : insectes, plantes, animaux, etc.



### Références :

Gazelle et Potiron, orientation 11 « jouer dehors tous les jours et le plus souvent possible », p.65

Cadre de Référence – Projet ALEX – AQCPE

<https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2022/11/28/jeu-exterieur-securitaire-malgre-risques/>

<https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/tout-le-monde-dehors/>

<https://vifamagazine.ca/vifa/favoriser-le-jeu-exterieur-actif-chez-les-enfants/>

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

<https://vifamagazine.ca/bouger/pratiquo-pratique/pluie-et-froid-comment-jouer-dehors-en-toutes-saisons/>

## ÊTRE BIEN ÉQUIPÉ... POUR TOUTES LES SAISONS

### ÉTÉ

- ⊗ Crème solaire déjà appliquée à l'arrivée le matin
- ⊗ Chapeau qui couvre le visage (pas de lunettes de soleil au CPE)
- ⊗ Vêtements légers et confortables, adaptés à la température
- ⊗ Chaussures confortables et sécuritaires pour le jeu actif (pas de gougounes au CPE)
- ⊗ Maillot de bain et serviette
- ⊗ Pour les matins parfois plus frais et nos locaux climatisés, une veste et des chaussettes sont conseillées.

### HIVER

- ⊗ Bottes d'hiver chaudes et imperméables
- ⊗ Manteau et pantalon de neige
- ⊗ Tuque et cache-cou (pas de foulard au CPE)
- ⊗ Plus d'une paire de mitaines de neige (chaudes et imperméables) avec pouce.
- ⊗ Plus d'une paire de chaussettes, car malgré les efforts de chacun, elles se retrouvent souvent mouillées.

### PRINTEMPS/AUTOMNE

- ⊗ Bottes d'automne/printemps ou de pluie (avec des bas chauds si elles ne sont pas doublées)
- ⊗ Pantalon imperméable ou de toile
- ⊗ Manteau coupe-vent, imperméable
- ⊗ Tuque et cache-cou (pas de foulard au CPE)
- ⊗ Plus d'une paire de mitaines (pour les changer si elles sont mouillées)
- ⊗ Les après-midis sont parfois plus chauds, habiller les enfants en « pelure » est la technique la plus efficace, cela permet de mettre ou d'enlever des épaisseurs selon la météo.
- ⊗ Bien que le CPE ait des habits de pluie une pièce, il est quand même fortement recommandé que votre enfant ait des vêtements pour la pluie, entre autres pour les ouvertures et fermetures à l'extérieur.

Toujours bien identifier tous les vêtements de votre enfant

Tenir compte que les enfants peuvent faire plus d'une sortie à l'extérieur dans la journée, il faut donc prévoir des vêtements adéquats qui seront confortables pour une 2<sup>e</sup> utilisation dans la même journée.



### Références :

<https://www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/jeu-exterieur-info.pdf>

<https://www.enfant-encyclopedie.com/jeu-exterieur/selon-experts/lapprentissage-par-le-jeu-lexterieur-chez-les-jeunes-enfants>

<https://www.enfant-encyclopedie.com/jeu-exterieur/selon-experts/batir-la-capacite-soutenir-le-jeu-lexterieur-au-prescolaire>

<https://www.educatout.com/edu-conseils/sante-hygiene/systeme-immunitaire-et-infections/jouer-dehors-bon-ou-mauvais-pour-les-infections.htm#:~:text=On%20peut%20courir%20et%20sauter,de%20risque%20de%20devenir%20envelopp%C3%A9E2%80%A6&text=%C3%80%20l'ext%C3%A9rieur%2C%20le%20soleil%20produit%20beaucoup%20de%20lumi%C3%A8re.>