

# L'importance d'intégrer le jeu actif au quotidien

## L'importance du jeu actif



Le jeu actif est un élément important et même fondamental dans le développement de l'enfant. De façon tout à fait naturelle, ce dernier s'adonne au jeu et ce pour plusieurs raisons. Le jeu lui permet d'aller à la découverte de ses capacités physiologiques, psychologiques et cognitives et ainsi de se développer dans sa globalité. « Le jeu constitue l'une des tâches développementales essentielles de la petite enfance : sans lui, l'enfant ne peut réaliser son plein potentiel\* ».

## Un enjeu important...

Afin de soutenir l'enfant dans son développement global, il est donc primordial de lui **offrir la possibilité d'être actif dans le jeu**. Le jeu actif permet à l'enfant d'explorer ses habiletés motrices par **le mouvement**, de développer davantage ses compétences cognitives et sociales par les différentes situations de raisonnement, de prises de décision et d'interaction avec son environnement et ses pairs, en plus d'augmenter sa dépense énergétique. Un environnement favorable au jeu libre et actif permet à l'enfant d'agir à titre de premier agent de son développement et favorise **l'acquisition des saines habitudes de vie** à long terme. C'est pourquoi le ministère de la Famille invite les services de garde éducatifs à se pencher sur **des mesures structurantes permettant « d'offrir, au cours de la journée, plusieurs occasions de jouer activement\*\* »**.

*Offrir au cours de la journée, plusieurs occasions de jouer activement*

## Des exemples de jeu actif

### Pour les poupons

Chez les poupons, il faut miser sur les **activités qui sollicitent la motricité globale** telles que passer du temps sur le ventre, atteindre ou saisir des ballons ou d'autres jouets s'agripper, ramper et rouler sur le sol. Il est conseillé :



- ❖ d'organiser un environnement sécuritaire permettant au bébé de ramper
- ❖ de placer plusieurs objets de jeux adaptés à son âge autour de lui et de le laisser choisir
- ❖ de laisser le bébé répéter lui-même les mouvements précédant la marche.

## Chez les 2 ans et demi à 5 ans

Chez les 2 ans et demi à 5 ans, la pratique et la **répétition d'une variété de jeux moteurs** permettront de développer une foule de capacités physiques.

Par exemple :



- ❖ **pédaler sur un tricycle** ou une bicyclette développe la coordination et la puissance des jambes
- ❖ **explorer dans les structures de jeu fixes et sur le terrain** permet d'adapter ses actions dans des contextes variés
- ❖ **marcher ou courir** sur différentes surfaces avec différents degrés d'inclinaison développe l'équilibre et l'agilité
- ❖ **grimper** développe la coordination et le rapport à la gravité
- ❖ **jouer au ballon** avec les pieds et les mains, faire des courses à obstacles,
- ❖ parcourir des labyrinthes ou se poursuivre stimule l'équilibre, la coordination et l'agilité
- ❖ **danser et réaliser des activités d'expression corporelle** stimule le sens du mouvement, l'équilibre et affine le contrôle des actions.

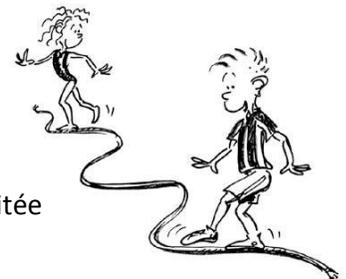
## L'intégration du mouvement au quotidien

**Lors des déplacements** d'un endroit à l'autre, trouver une caractéristique originale pour vous déplacer en vous inspirant des propositions des enfants

- ❖ En sautant comme une grenouille
- ❖ En rampant comme un serpent,
- ❖ En sautant comme un kangourou, etc.

♣ Exécuter des déplacements en marchant de manière inusitée

- ❖ Sur la pointe des pieds, sur les talons
- ❖ Sur un pied, à quatre pattes
- ❖ En faisant des grands pas de géant autour de la table 3 fois avant de s'asseoir



*Utiliser les moments du quotidien pour bouger*

### Après la sieste

- ❖ S'asseoir sur son matelas et étirer ses bras jusqu'au plafond pour toucher les étoiles
- ❖ Imiter le chat qui s'étire
- ❖ Faire la bicyclette avec ses jambes sur son matelas
- ❖ Faire semblant de grimper dans une échelle

*Participer vous aussi aux jeux actifs que vous proposez aux enfants, vous êtes des modèles*

**Au moment du lavage des mains :**

- ❖ se déplacer jusqu'à l'évier en empruntant une démarche inusitée : en petits pas de souris, sur le bout des pieds, sur les talons, en glissant les pieds au sol, etc.
- ❖ se rendre au lavabo en accomplissant un parcours « d'épreuves » : marcher avec les mains sur la tête ou en suivant une ligne tracée au sol par un ruban cache
- ❖ contourner une chaise, marcher sur des pierres magiques imaginaires, etc.

*Dynamiser les moments de transitions et les activités de nature sédentaire*

**Au moment du rangement :**

- ❖ Se transformer en astronaute dans l'espace, qui dépose lentement les blocs dans la boîte ;
- ❖ Lancer des défis d'habileté aux enfants : Qui peut ranger son jouet en se déplaçant sur une jambe ? Qui peut aller ranger son matelas en faisant le moins de bruit possible ?

*Entrecouper les activités sédentaires par des activités qui demandent une plus grande dépense d'énergie*

**Du matériel qui incite au mouvement**

À l'extérieur comme à l'intérieur, l'enfant doit avoir libre accès à un **matériel de jeu varié et attrayant**, adapté à sa taille et à ses capacités.

Voici des exemples de matériel qui permettra de stimuler la motricité et la créativité de l'enfant.

- ❖ Des tunnels autoportants
- ❖ Des balles, des ballons de toutes sortes
- ❖ Des blocs et des caissons de différentes tailles
- ❖ Des cerceaux, suspendre des cerceaux au plafond pour que les enfants lancent des ballons
- ❖ Des coussins de différentes grandeurs
- ❖ Des matelas
- ❖ Des tubes de mousse (jeu pour la piscine)
- ❖ Des ballons sauteurs
- ❖ Des jeux de poches, jeu de quilles, corde à danser, jeu de marelle, tunnel, objets roulants, etc.
- ❖ Des rubans rythmiques
- ❖ Du matériel recyclés que vous utiliserez selon votre imagination : cubes de mousse pour faire des petits poissons, assiette de cartons pour faire des volants de voiture



Coin motricité chez une RSG, Caroline Landry

*Aménager un coin motricité dans votre milieu où l'enfant aura le loisir de bouger librement*

Renouvelé régulièrement en fonction des champs d'intérêt des enfants, ce matériel entretiendra leur motivation.

## Je me questionne sur ma pratique...

- ❖ Est-ce que j'offre PLUSIEURS PÉRIODES au cours de la journée où l'enfant peut être actif et bouger?
- ❖ Est-ce que j'offre À TOUS LES JOURS des occasions aux enfants de courir, sauter, grimper, jouer au ballon (intensité soutenue et grande énergie au jeu)?
- ❖ Est-ce que les enfants ont la possibilité de faire des choix de jeux actifs, d'initier leur propre jeu actif
- ❖ Est-ce que j'offre de matériel varié qui incite au mouvement
- ❖ Dans quelle mesure les activités et les jeux que je privilégie favorisent-ils le développement des habiletés de motricité globale?
- ❖ Est-ce que j'ADAPTE les activités et les jeux permettant de faire bouger les enfants selon leurs besoins, leurs capacités et leurs intérêts?

## Inspirez-vous de vos passions

Pour intégrer au quotidien le mouvement avec les enfants, vous pouvez vous inspirer des activités qui vous stimulent, qui vous font vous-même bouger. Si vous êtes une adepte de la marche, pourquoi ne pas l'intégrer à votre programme d'activités quotidien, vous aimez pratiquer le yoga, initier les enfants à cette activité, vous adorez le zumba, faites en une activité quotidienne!

Le plus important est d'avoir du plaisir et de transmettre aux enfants votre passion pour le mouvement, car nous savons tous que bouger c'est la santé! Vous êtes des modèles positifs auprès des enfants c'est pourquoi il importe de leur inculquer, à travers vos activités quotidiennes, cette saine habitude de vie.

N'hésitez pas à faire appel à moi si votre réflexion à susciter un goût de changement ou une motivation renouvelée de faire bouger les enfants, j'ai en main plusieurs outils qui pourraient vous intéresser!

Nathalie Gignac

Agente conseil en soutien pédagogique et technique

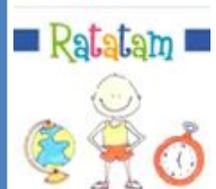
## Outils disponibles pour emprunt au B.C.

Deux nouvelles boîtes thématiques sur la psychomotricité sont maintenant disponibles pour emprunt au b.c.

Découvrez les aventures de Ratatam et de Mini-Gigote qui feront bouger les enfants.

Ces boîtes contiennent une foule de matériel et d'outils intéressants à exploiter avec les enfants

Plaisir garanti!



## Références

Cadre de référence Gazelle et Potiron

[http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf)

Programme Ratatam