



## LE JEU LIBRE ET ACTIF

En bas âge, jouer constitue le travail à temps plein des enfants. C'est par le jeu qu'ils apprennent à vivre en société et à tester leurs limites. Le jeu contribue aussi au développement de leur cerveau. Même lorsqu'ils vieillissent, il est important de conserver du temps de jeu libre.

On définit le jeu libre comme une activité qui n'est ni organisée ni structurée par un adulte. Idéalement, le jeu est pratiqué à l'extérieur en compagnie d'autres jeunes. Le but est de laisser votre enfant prendre des initiatives et relever des défis selon ses capacités.

### Comment faire pour y parvenir? En allant jouer dehors!

L'extérieur est un milieu propice pour le jeu libre et actif. Il procure un grand espace favorisant une liberté de mouvement. En jouant dehors, votre enfant peut découvrir et expérimenter des activités qui l'amènent à dépenser son surplus d'énergie.

Le plein air donne l'occasion à votre jeune de relever des défis extraordinaires en lui permettant d'utiliser tout l'espace et différents éléments que l'on retrouve dans la nature tels que les arbres, les roches ou les flaques d'eau pour bouger à différentes intensités.

### Sécurité bien dosée!

C'est par des expériences de jeu diversifiées que votre enfant développera et appliquera les comportements d'autoprotection nécessaires à sa sécurité.

Bien que cela puisse être difficile à appliquer, il est recommandé de ne pas être trop protecteur lorsque votre enfant joue afin d'éviter de devenir un obstacle à son développement.



**Saviez-vous que le  
jeu libre et actif aide  
au développement de  
l'autonomie et de la  
créativité chez les jeunes?**



Suivez-nous sur Facebook!

## Un équilibre avec les activités structurées

De nos jours, les enfants doivent composer avec un horaire parfois aussi chargé que celui des adultes; école, service de garde, devoirs, leçons, cours de musique et activités parascolaires en sont des exemples. Les activités structurées, qui ont pour but des apprentissages précis, occupent la majeure partie de la journée, laissant très peu de temps pour le jeu initié par l'enfant.

Pour assurer un bon équilibre entre les activités structurées et les périodes de jeu libre, vous pouvez tenter d'offrir à votre jeune des environnements riches et du temps pour vivre une variété d'expériences de jeu qui ne nécessite pas l'encadrement d'un adulte.

Tous les parents cherchent le jeu qui développera chez leur enfant l'autonomie, la confiance en soi, la créativité, l'esprit d'équipe et l'intelligence. Ne cherchez plus, le jeu libre remplit toutes ces fonctions!

**Saviez-vous que les apprentissages réalisés lors du jeu libre peuvent aider votre enfant à la lecture et aux mathématiques?**



## ACTIVITÉS ÉCLAIR

### A) Les jours de pluie

Sortez bottes d'eau et imperméables et jouez à l'extérieur avec différents objets pendant qu'il pleut. Remplir des contenants, utiliser des arrosoirs ou des petites pelles pour recueillir de l'eau de pluie. Profitez-en pour expérimenter avec vos enfants les différentes sensations perçues à l'extérieur, les odeurs et les sons.

### B) L'équilibriste

Utilisez une bordure d'aire de jeu, un tronc d'arbre, une corde ou une ligne tracée au sol, par exemple. Les enfants doivent mettre une assiette en plastique ou un frisbee sur leur tête et se déplacer sur la « poutre » sans le faire tomber. On peut augmenter le niveau du défi en demandant aux enfants plus habiles d'ajouter des objets dans leur frisbee (petites roches, cocottes de pins, balles, etc.).

**Variante :** En ajoutant au parcours des obstacles à monter ou à contourner, on augmente le niveau de difficulté avec les plus vieux.