

LA RÉCRÉATION

L'espace et le temps du jeu libre!

30

Nombre d'heures par semaine que les enfants passent à l'école



4,000

Nombre de récréations au cours de la vie d'un enfant

Les écoles peuvent offrir de nombreuses possibilités aux enfants de

JOUER LIBREMENT

BIENFAITS: Le jeu libre...

- Améliore l'attention, la concentration et la mémoire
- Accroît les niveaux d'activité physique
- Renforce l'apprentissage social et affectif
- Favorise la résilience et l'autorégulation
- Améliore la santé mentale et le bien-être



Sont encouragés

- Les équipements de jeu, notamment **les éléments naturels détachés et amovibles**
- Les surveillantes et les surveillants qui facilitent le jeu et qui favorisent **la prise de risques** raisonnables, **l'exploration** signifiante, **l'autorégulation** et **les interactions** positives
- Le temps passé à l'extérieur **dans toutes les conditions météorologiques**
- Les récréations prolongées
- Les règles qui favorisent l'accès à de **nombreuses** activités et aires de jeu



Sont à éviter



- Le fait de **supprimer la récréation** pour des raisons disciplinaires, comportementales ou pédagogiques
- **Les règles de sécurité trop strictes** influencées par les inquiétudes parentales
- Trop ou trop peu de supervision
- Le fait d'**empêcher la récréation à l'extérieur** quand il fait froid, chaud ou qu'il pleut
- Le fait de **n'offrir qu'un accès limité** à des aires de jeu diversifiées et à des éléments tactiles et sensoriels



Le jeu libre favorise le développement sain des enfants. Selon l'article 31 de la Convention relative aux droits de l'enfant, le jeu est un droit pour les enfants. **Pour se livrer à des jeux de qualité, les enfants et les jeunes ont besoin de temps, d'un espace approprié et d'occasions de jouer.** Les stratégies pour accroître le jeu libre à l'école sont nécessaires et devraient être appuyées par des politiques qui font valoir les bienfaits physiques, pédagogiques et sociaux de la récréation. Les politiques sur la récréation devraient être abordées selon une approche équilibrée qui tient compte à la fois de la sécurité et des bienfaits du jeu extérieur. Le présent projet est financé grâce à la générosité de la **Fondation Lawson**.



CANADIAN
PUBLIC HEALTH
ASSOCIATION

ASSOCIATION
CANADIENNE DE
SANTÉ PUBLIQUE

The Voice of Public Health
La voix de la santé publique