

Ce qui favorise un développement sain...



LE JEU LIBRE

selon la recherche



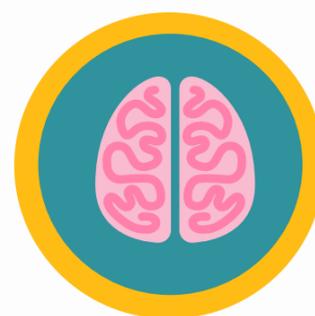
Le plaisir et la créativité

- Le jeu libre est **amusant**, et les enseignants indiquent qu'il **favorise la créativité**
- C'est particulièrement vrai quand les enfants utilisent des objets qui peuvent être déplacés, transportés, combinés, remaniés, alignés, démantelés et remis ensemble



La santé sociale et le travail d'équipe

- On sait que le jeu libre à la récréation **renforce les habiletés de résolution de problèmes** et de **règlement des conflits**
- Le jeu extérieur où l'enfant peut explorer de façon autonome améliore les **indicateurs de santé sociale**



La stabilité mentale et emotive

- Le jeu libre est important pour la **stabilité mentale et émotive** des enfants
- Le jeu libre favorise un **concept de soi positif** et **l'estime de soi**
- Le jeu actif contribue à **réduire l'anxiété** et la **dépression**



La santé physique et la motricité globale

- Le jeu libre actif contribue à réduire les comportements sédentaires, favorise les **poids-santé** et améliore la **motricité globale**
- Cela réduit l'adiposité et **améliore la condition musculosquelettique** et **cardiovasculaire**, ce qui est bon pour la santé physique



L'apprentissage et l'attention à l'école

- Il existerait une association entre le jeu libre à la récréation et **l'amélioration des aptitudes cognitives** comme **l'attention**, la **concentration** et la **mémoire**, ainsi que **l'amélioration des notes** et des **résultats aux tests normalisés**



La résilience et les habiletés de gestion du risqué

- Quand les enfants font l'expérience de l'incertitude en jouant, ils développent leurs **réactions émotionnelles**, leurs **aptitudes physiques** et leurs **habiletés d'adaptation** sont capables de **faire face à l'adversité**
- Ces habiletés favorisent la **résilience** et **l'autonomie** nécessaires pour s'épanouir à l'adolescence et à l'âge adulte



Le **jeu libre dirigé par l'enfant** désigne les formes de jeu où les enfants suivent leurs instincts, leurs idées et leurs intérêts sans avoir un objectif ou un résultat en vue. Il offre à l'enfant la possibilité de se mesurer à des défis et d'explorer des frontières, ce qui lui permet de déterminer ses propres limites. **Il fait partie intégrante du développement sain de tout enfant et figure à l'article 31 de la Convention relative aux droits de l'enfant.**

La plupart des données publiées jusqu'à maintenant indiquent que le jeu libre procure d'importants bienfaits pour la santé et le développement des enfants, d'où le besoin d'élargir l'accès à ce type de jeu. Il faudrait pousser la recherche pour confirmer ces résultats. Ce projet est financé avec le généreux soutien de la **Fondation Lawson**.



CANADIAN
PUBLIC HEALTH
ASSOCIATION

ASSOCIATION
CANADIENNE DE
SANTÉ PUBLIQUE

The Voice of Public Health
La voix de la santé publique

References

Mental and emotional health/ La stabilité mentale et émotive

- Sandseter, E.B.H.; Kennair, L.E.O. (2011). Children's risky play from an evolutionary perspective: The anti-phobic effects of thrilling experiences. *Evol. Psychol.*, 9, 257–284
- Brussoni, M.; Olsen, L.L.; Pike, I.; Sleet, D. (2012). Risky play and children's safety: Balancing priorities for optimal child development. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 9, 3134–3138.
- Burdette HL, Whitaker RC.(2005). Resurrecting free play in young children: looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*. 159(1):46-50.
- Lavrysen, A.; Bertrands, E.; Leyssen, L.; Smets, L.; Vanderspikken, A.; De Graef, P. (2015). Risky-play at school. Facilitating risk perception and competence in young children. *Eur.Early Child Educ*.
- Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, Hergenroeder AC, Must A, Nixon PA, Pivarnik JM, Rowland T. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*. 146(6):732-7.

Social health and team work/ La santé sociale et le travail d'équipe

- Prezza M, Pilloni S, Morabito C, Sersante C, Alparone FR, Giuliani MV. (2001). The influence of psychosocial and environmental factors on children's independent mobility and relationship to peer frequentation. *J Community Appl Soc*. 11(6):435-450
- Murray R, Ramstetter C, Devore C, Allison M, Ancona R, Barnett S, Gunther R, Holmes BW, Lamont J, Minier M, Okamoto J. (2013). The crucial role of recess in school. *Pediatrics*. 1;131(1):183-8.
- Hüttenmoser, M. (1995). Children and their living surroundings: Empirical investigation into the significance of living surroundings for the everyday life and development of children. *Child. Environ*. 12, 403–413.

Fun and creativity/ Le plaisir et la créativité

- Bundy AC, Lockett T, Tranter PJ, Naughton GA, Wyver SR, Ragen J, Spies G. (2009). The risk is that there is 'no risk': a simple, innovative intervention to increase children's activity levels. *International Journal of Early Years Education*. 1;17(1):33-45.

Physical health and gross motor skills/ La santé physique et la motricité globale

- Sandseter, E.B.H.; Kennair, L.E.O. (2011). Children's risky play from an evolutionary perspective: The anti-phobic effects of thrilling experiences. *Evol. Psychol*. 9, 257–284
- Brussoni, M.; Olsen, L.L.; Pike, I.; Sleet, D. (2012). Risky play and children's safety: Balancing priorities for optimal child development. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 9, 3134–3138
- Engelen, L.; Bundy, A.C.; Naughton, G.; Simpson, J.M.; Bauman, A.; Ragen, J.; Baur, L.; Wyver, S.; Tranter, P.; Niehues, A.; Schiller, W.; Perry, G.; Jessup, G.; van der Ploeg, H.P.(2013). Increasing physical activity in young primary school children—It's child's play: A cluster randomised controlled trial. *Prev. Med*. 56, 319–325.
- Hüttenmoser, M. (1995). Children and their living surroundings: Empirical investigation into the significance of living surroundings for the everyday life and development of children. *Child. Environ*. 12, 403–413.
- Gray C, Gibbons R, Larouche R, Sandseter EB, Bienenstock A, Brussoni M, Chabot G, Herrington S, Janssen I, Pickett W, Power M. (2015). What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. *International journal of environmental research and public health*. 12(6):6455-74.

Learning and attention at school/ L'apprentissage et l'attention à l'école

- Centers for Disease Control and Prevention. (2010). The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.
- Murray R, Ramstetter C, Devore C, Allison M, Ancona R, Barnett S, Gunther R, Holmes BW, Lamont J, Minier M, Okamoto J. (2013). The crucial role of recess in school. *Pediatrics*. 1;131(1):183-8.

Resiliency and risk management skills/ La résilience et les habiletés de gestion du risque

- Little, H. (2008). *Thrills (and spills?) in the playground: Describing children's physical risk taking behaviour during outdoor play*. 18th European Early Childhood Education Research Association (EECERA) Annual Conference, Stavanger, Norway, 3-6 September.
- Armitage, M. (2011). Risky play is not a category—it's what children do. *ChildLinks*. 3, 11-14.
- Sandseter, E. B. H. (2011). Children's risky play in early childhood education and care. *Child Links*, 3, 2-6.
- Hüttenmoser, M. (1995) Children and their living surroundings: Empirical investigation into the significance of living surroundings for the everyday life and development of children. *Child. Environ*. 12, 403–413
- Gill T. (2007). No fear: Growing up in a risk averse society. Calouste Gulbenkian Foundation; London, England, UK.. p. 94.

Children and youth need time, appropriate space and opportunity to engage in quality play/ Il fait partie intégrante du développement sain de tout enfant et figure à l'article 31 de la Convention relative aux droits de l'enfant.

- Piaget, J. (2007). *The Child's Conception of the World: a 20th-Century Classic of Child psychology* (2nd Ed). Tomlinson J, Tomlinson a (Trans.). Lanham: Rowman & Littlefield