



Qu'est-ce que le jeu?

Le jeu est le travail de l'enfance. Il fait partie intégrante du développement sain de tout enfant et figure à l'article 31 de la Convention relative aux droits de l'enfant¹. 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. Le jeu est essentiel à leur stabilité mentale et émotionnelle et peut atténuer leurs expériences de dépression, d'anxiété, d'agression et de troubles du sommeil². Il améliore la santé physique, mentale et sociale des enfants et joue un rôle déterminant dans leur développement sain en améliorant leurs habiletés motrices, leurs comportements sociaux, leur indépendance et leur aptitude à régler les conflits³. Le jeu procure des expériences qui peuvent doter les enfants des habiletés de gestion des risques nécessaires pour devenir des adultes épanouis³. Des preuves empiriques confirment le lien entre le jeu actif et la diminution de l'anxiété, l'atténuation des symptômes dépressifs et le concept positif de soi⁴.

Il y a de nombreuses catégories de jeu. *Le jeu libre dirigé par l'enfant* (JLDE) 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 n'est pas initié d'une façon organisée, planifiée ou structurée et peut inclure des formes de jeu palpitantes et excitantes (parfois désignées par l'expression « jeu comportant des risques »). Les qualificatifs « autodirigé » ou « dirigé par l'enfant » mettent l'accent sur le principe selon lequel l'enfant choisit lui-même son activité⁵. Le jeu libre autodirigé 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 limites⁶. Il y a six catégories de jeu comportant des défis : le jeu en hauteur, le jeu avec la vitesse, le jeu avec des outils, le jeu à proximité d'éléments dangereux, le jeu de bataille et le jeu où l'enfant peut « disparaître » et/ou se perdre⁷. Ni le sport organisé, ni le temps d'écran (passé devant la télévision, l'ordinateur, une console de jeu, une tablette, un téléphone intelligent ou tout autre dispositif électronique) ne sont considérés comme des formes de jeu libre dirigé par l'enfant.

Le jeu structuré englobe les jeux ou activités qui peuvent être dirigés par un adulte ou qui comportent des règles ou des directives (p. ex. la tague, la gamelle, le soccer, chat perché ou une activité sportive)⁵. Durant le jeu structuré, les enfants se plient à des règles ou à une structure venant de l'extérieur et n'ont pas la liberté de s'en écarter⁸. Ils peuvent aussi être dirigés par un adulte ou une autorité extérieure. Par opposition, durant le jeu dirigé par l'enfant, les enfants sont les agents actifs de leurs expressions et de leurs mouvements et ne se plient pas à des règles ou des directives appliquées par des autorités extérieures⁸.

Le jeu à l'extérieur se déroule en plein air et associe les concepts du JLDE et du jeu avec la nature⁵. **Le jeu avec la nature** se déroule principalement à l'extérieur en milieu naturel et/ou utilise des éléments et des caractéristiques de la nature (p. ex. eau, boue, roches, collines, forêts) et des éléments détachés naturels (branches, pommes de pin, feuilles, herbe, etc.)⁵.

Il est reconnu que le jeu à l'extérieur, en particulier, améliore les habiletés cognitives et sociales et la stabilité émotionnelle⁹. Le jeu à l'extérieur où l'enfant peut disparaître ou « se perdre » a un effet positif sur les indicateurs sociaux de la santé et de l'activité physique, et il est négativement associé aux comportements sédentaires³. Ce type de jeu à la récréation tend à maximiser l'attention des élèves en classe¹⁰; selon une récente enquête nationale, 90 % des enseignants et 86 % des parents considèrent que les enfants actifs physiquement sont mieux capables d'apprendre en classe et se comportent mieux durant les cours que ceux qui ne sont pas actifs physiquement¹¹. Une revue systématique de l'influence

Le présent projet est financé grâce à la générosité de la Fondation Lawson.



de l'activité physique à l'école sur l'apprentissage des enfants en classe a mis au jour des associations positives entre la récréation et le développement des habiletés cognitives chez les enfants qui font de l'activité physique, dont l'amélioration de leur attention et de leurs résultats scolaires¹². En particulier, le jeu à l'extérieur à la récréation améliore la capacité de résoudre les problèmes et les conflits, de se faire des amis et de les garder, de coopérer, de diriger et de suivre¹⁰. L'utilisation par les enfants d'aires de jeu naturelles peut améliorer leur santé sociale, car le jeu avec des éléments détachés accroît davantage les interactions sociales, la créativité et la résilience que le jeu sur des terrains de jeu construits¹³.

Un élément important du jeu à l'extérieur est qu'il offre aux enfants la possibilité de se déplacer sur une certaine distance sans surveillance, mais cette distance tend à diminuer³. Ce phénomène mondial peut s'expliquer par la crainte des parents que leurs enfants subissent des torts (p. ex. qu'ils soient frappés par une voiture ou enlevés) s'ils se déplacent seuls¹⁴. Selon une revue systématique, la mobilité indépendante (la mesure dans laquelle l'enfant peut se déplacer et jouer loin de la maison sans surveillance¹⁵) est positivement associée à la participation des enfants à l'activité physique et à la probabilité qu'ils jouent régulièrement à l'extérieur³. De plus, les enfants qui parcourent de plus grandes distances sans surveillance sont plus susceptibles de rencontrer des pairs et de jouer avec eux¹⁶.

Le jeu actif désigne une activité physique non structurée. Il comprend l'activité physique pratiquée à une intensité modérée à élevée et a des effets bénéfiques sur la santé physique des enfants en réduisant l'adiposité et en améliorant la condition musculosquelettique et la santé cardiovasculaire¹⁷.

Les éléments détachés sont des matériaux qui peuvent être déplacés, transportés, combinés, remaniés, alignés, démantelés et remis ensemble de plusieurs façons. Ces matériaux ne viennent pas avec des instructions particulières et peuvent être utilisés seuls ou combinés avec d'autres⁵. L'accès à des terrains de jeu favorisant le jeu avec des éléments détachés et situés dans des quartiers sûrs est d'une importance capitale¹⁰, car l'utilisation d'éléments détachés favorise la curiosité¹⁸, incite les enfants à manipuler et à explorer leur environnement et leurs aires de jeu¹⁹, leur apprend des stratégies d'autorégulation²⁰ et augmente leur désir de trouver des façons créatives de jouer à l'extérieur²¹.

Bibliographie

-
- ¹ Piaget, J. *The Child's Conception of the World: A 20th-Century Classic of Child Psychology*, 2^e édition traduite par J. Tomlinson et A. Tomlinson, Lanham, Rowman & Littlefield, 2007.
- ² Burdette, H.L., et R.C. Whitaker. « Resurrecting free play in young children: looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect », *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, vol. 159, n° 1 (2005), p. 46-50.
- ³ Brussoni, M., R. Gibbons, C. Gray, I. Takuro, E.B.H. Sandseter et coll. « What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A systematic review », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 12, n° 6 (2014), p. 6423-6454.
- ⁴ Strong, W.B., R.M. Malina, C.J. Blimkie, S.R. Daniels, R.K. Dishman, B. Gutin, A.C. Hergenroeder, A. Must, P.A. Nixon, J.M. Pivarnik et T. Rowland. « Evidence based physical activity for school-age youth », *The Journal of Pediatrics*, vol. 146, n° 6 (2005), p. 732-737.
- ⁵ Outdoor Play Working Group. *Glossary of Terms*, 2017.
- ⁶ Sandseter, E.B.H. « Categorising risky play – How can we identify risk-taking in children's play? » *European Early Childhood Education Research Journal*, vol. 15 (2007), p. 237-252.
- ⁷ Sandseter E.B.H. « Characteristics of risky play », *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, vol. 9, n° 1 (2009), p. 3-21. <http://dx.doi.org/10.1080/14729670802702762>
- ⁸ Arnott, L. « Children's negotiation tactics and socio-emotional self-regulation in child-led play experiences: the influence of the preschool pedagogic culture », *Early Child Development and Care*, vol. 188, n° 7 (2018), p. 951-965.
- ⁹ Louv, R. *Last Child in the Woods: Saving our Children from Nature-Deficit Disorder*, Chapel Hill (Caroline du Nord) et New York (New York), Algonquin Books, 2008, 390 pages.

-
- ¹⁰ Murray, R., C. Ramstetter, C. Devore, M. Allison, R. Ancona, S. Barnett, R. Gunther, B.W. Holmes, J. Lamont, M. Minier et J. Okamoto. « The crucial role of recess in school », *Pediatrics*, vol. 131, n° 1 (2013), p. 183-188.
- ¹¹ Williamson, D., A. Dewey et H. Steinberg. « Mood change through physical exercise in nine-to ten-year-old children », *Perceptual and Motor Skills*, vol. 93, n° 1 (2001), p. 311-316.
- ¹² Centers for Disease Control and Prevention. *The Association between School Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance*, Atlanta, U.S. Department of Health and Human Services, 2010.
- ¹³ Bundy, A.C., T. Lockett, P.J. Tranter, G.A. Naughton, S.R. Wyver, J. Ragen et G. Spies. « The risk is that there is 'no risk': a simple, innovative intervention to increase children's activity levels », *International Journal of Early Years Education*, vol. 17, n° 1 (2009), p. 33-45.
- ¹⁴ Fyhri, A., R. Hjorthol, R. Mackett, T. Fotel et M. Kytta. « Children's active travel and independent mobility in four countries: development, social contributing trends and measures », *Transport Policy*, vol. 18, n° 5 (2011), p. 703 –710.
- ¹⁵ Schoeppe, S., M.J. Duncan, H. Badland, M. Oliver et C. Curtis. « Associations of children's independent mobility and active travel with physical activity, sedentary behaviour and weight status: a systematic review », *Journal of Science and Medicine in Sport*, vol. 16, n° 4 (2013), p. 312-319.
- ¹⁶ Prezza, M., S. Pilloni, C. Morabito, C. Sersante, F.R. Alparone et M.V. Giuliani. « The influence of psychosocial and environmental factors on children's independent mobility and relationship to peer frequentation », *Journal of Community and Applied Social Psychology*, vol. 11, n° 6 (2001), p. 435-450.
- ¹⁷ Gray, C., R. Gibbons, R. Larouche, E.B. Sandseter, A. Bienenstock, M. Brussoni, G. Chabot, S. Herrington, I. Janssen, W. Pickett et M. Power. « 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*, vol. 12, n° 6 (2015), p. 6455-6474.
- ¹⁸ Canning, N. « The influence of the outdoor environment: den-making in three different contexts », *European Early Childhood Education Research Journal*, vol. 18, n° 4 (2010), p. 555-566.
- ¹⁹ Änggård, E. « Children's gendered and non-gendered play in natural spaces », *Children, Youth and Environments*, vol. 21, n° 2 (2011), p. 5-33.
- ²⁰ Flannigan, C., et B. Dietze. « Children, outdoor play, and loose parts », *Journal of Childhood Studies*, vol. 42, n° 4 (2017), p. 53.
- ²¹ Stephenson, A. « Opening up the outdoors: exploring the relationship between the indoor and outdoor environments of a centre », *European Early Childhood Education Research Journal*, vol. 10, n° 1 (2002), p. 29–38. DOI : 10.1080/13502930285208821