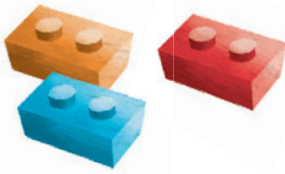


À nous de jouer!

Jeu actif et jeu libre pour le
développement de l'enfant





À nous de jouer!



« [...], le jeu est constamment sous-estimé, et les occasions pour les enfants de s’y adonner librement, à l’intérieur comme en plein air, sont de plus en plus menacées. »¹

La période de zéro à neuf ans est pourtant une étape charnière pour acquérir et maîtriser les habiletés motrices (marcher, courir, sauter, ramper, attraper, danser, etc.). Ainsi, en ayant davantage confiance en ses capacités, l’enfant prendra plaisir à pratiquer des activités physiques diversifiées, ce qui favorisera son inclusion sociale et le maintien d’un mode de vie physiquement actif tout au long de sa vie.

Ce document sur l’importance du jeu actif et du jeu libre dans le développement de l’enfant est une initiative de la Table sur le mode de vie physiquement actif. Il s’adresse aux intervenantes et aux intervenants des milieux scolaires, municipaux, communautaires et associatifs ainsi que des services de garde éducatifs à l’enfance. Il s’agit en fait d’un outil de réflexion sur leurs façons de faire actuelles et sur le rôle qu’ils peuvent jouer auprès des enfants en leur offrant un environnement et des occasions propices au jeu actif et au jeu libre.

1. HEWES, Jane (2006), *Laissons-les s’amuser: l’apprentissage par le jeu chez les jeunes enfants*, Centre du savoir sur l’apprentissage chez les jeunes enfants, Montréal, p. 1.



Table des *matières*

Le jeu, source d'apprentissage, de plaisir et de satisfaction.....	5
Le jeu actif.....	6
Le jeu libre.....	9
Le jeu libre ET actif	10
L'enfant bouge davantage à l'extérieur.....	11
Le rôle de l'adulte dans tout ça ?	13
Apprivoiser le risque	16
C'est maintenant à vous de jouer!	19
Et que ça bouge!.....	20
Lectures complémentaires.....	21



Le jeu, source d'apprentissage, de plaisir et de satisfaction

«Une des principales caractéristiques du jeu est le plaisir que l'enfant y éprouve. [... C'est] l'outil principal par lequel l'enfant s'exprime, apprend et se développe»².

Chaque enfant est unique et possède une curiosité innée, une envie de jouer, un besoin de socialiser et un profond désir d'apprendre. Or, le jeu embrase l'imagination, permet d'apprendre à vivre avec les autres, et favorise les apprentissages socioaffectifs, moteurs, cognitifs et langagiers.

Il est donc primordial que les intervenantes et les intervenants puissent mettre en place des environnements de jeu qui répondent aux besoins et aux intérêts de l'enfant.



2. QUÉBEC, MINISTÈRE DE LA FAMILLE (2007), *Accueillir la petite enfance : le programme éducatif des services de garde du Québec*, Québec, p. 20.

Le jeu actif

«En ayant accès à des environnements stimulants qui favorisent son développement moteur, l'enfant optimise, entre autres, son contrôle musculaire, sa posture, sa coordination et son équilibre.»³

On entend par «jeu actif» une activité ludique où l'enfant bouge, donc qui entraîne un mouvement. Et c'est par le mouvement que l'enfant découvre la diversité des actions et les possibilités que lui offre son corps de même que la façon d'interagir avec les autres. Le jeu physiquement actif, d'intensité faible à élevée, prend plusieurs formes et sollicite différentes parties du corps. Les enfants préfèrent naturellement les jeux de courte durée d'intensité plus élevée aux activités prolongées où l'intensité varie peu.

Le jeu où l'enfant est physiquement actif favorise le développement de ses habiletés motrices, bien sûr, mais il est aussi un pilier de son développement global. Les apprentissages engendrés par le jeu actif sont différents de ceux qu'apporte le jeu sédentaire et sont complémentaires. Par exemple, les jeux d'intensité élevée, où l'enfant est essoufflé et a chaud, exigent de lui une gestion différente de ses mouvements, de ses déplacements (éviter les obstacles et les collisions, etc.), des risques, des conflits, des règles qu'il s'est données, etc.

La maîtrise des habiletés motrices favorise l'émergence d'un fort sentiment de compétence et de confiance en soi. L'enfant éprouvera alors davantage de plaisir et de satisfaction à pratiquer quotidiennement une variété d'activités physiques, car il aura envie de reproduire, dans de nouvelles



3. TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF (2015), À nous de jouer : des messages pour favoriser la mise en œuvre d'actions concertées en faveur du développement moteur des enfants, Québec, p. 4.

activités, l'expérience gratifiante qu'il aura vécue. Mais, pour cela, il importe de lui offrir, « le plus souvent possible, des occasions de bouger, d'explorer, d'interagir et de relever des défis pour qu'il vive des expériences de réussite motrice plaisantes et diversifiées. »⁴

Or, on observe depuis plusieurs années que les activités sédentaires occupent une grande place dans la journée de l'enfant, ce qui lui laisse moins de temps pour les jeux actifs, en particulier ceux d'intensité moyenne à élevée. Ce qui est d'autant plus préoccupant quand on sait que : « Seulement 14 % des jeunes de 5 à 11 ans satisfont les recommandations quotidiennes d'au moins 60 minutes d'activités physiques d'intensité moyenne à vigoureuse. »⁵

Pour certains adultes, le jeu actif, vu son niveau plus élevé d'intensité, serait plus « dérangeant » et bruyant, et deviendrait une trop grande source d'excitation pour l'enfant. Il est cependant normal que l'enfant, qui adore jouer et ne lésine pas sur l'énergie à dépenser, ait chaud et qu'il soit essoufflé. Cela entraîne-t-il une fébrilité incontrôlable ? Pas nécessairement. Du plaisir ? Assurément !

Une chose est certaine : le jeu actif canalise l'énergie, réduit les comportements agressifs, la tension et l'agitation. Exutoire naturel au stress, il apaise, réduit l'ennui, satisfait un besoin primaire chez l'enfant à qui il permet d'acquérir des habiletés essentielles à son développement global.



4. TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF (2015), *À nous de jouer : des messages pour favoriser la mise en œuvre d'actions concertées en faveur du développement moteur des enfants*, Québec, p. 4.

5. STATISTIQUE CANADA (2012-2013), *Enquête canadienne sur les mesures de la santé*.

À vous de jouer!

- Quels sont les obstacles qui limitent la fréquence ou l'intensité des jeux? Comment puis-je les surmonter?
- Durant la journée, combien d'occasions l'enfant a-t-il de s'adonner à des activités sédentaires? À des jeux physiquement actifs?
- Est-ce que je réduis les occasions d'activités sédentaires pour offrir des occasions de faire des jeux actifs?
- Est-ce que je sais reconnaître la différence entre le jeu turbulent et le conflit dans le jeu?
- Est-ce que je suis à l'aise dans les situations où les enfants courent, se chamaillent, font du bruit, se cachent? Est-ce que j'interviens? Si oui, comment?



Le jeu libre

Le jeu libre, « initié » par l'enfant, lui permet d'améliorer sa confiance en lui, son autonomie, sa pensée créative et les interactions avec son entourage.

Grâce à ce « pouvoir décisionnel », sans procédures ou règles de jeu définies par l'adulte, l'enfant découvre qu'il est capable de prendre des initiatives, de construire et d'élaborer sa pensée, et de relever avec succès des défis à sa portée. Ces réussites auront une influence déterminante sur son développement global.

Certes, le jeu libre et le jeu encadré ont tous deux leur place dans le développement de l'enfant. Ils ont chacun leurs forces et permettent des apprentissages différents. Par contre, plus l'enfant est jeune, plus il a besoin de liberté pour apprendre — à son rythme et de façon autonome — comment fonctionne son corps, pour comprendre son environnement et interagir avec lui, pour faire sa place dans un groupe, pour prendre ses propres décisions et en assumer les conséquences.

Le jeu libre suscite souvent des questions quant au rôle et aux responsabilités des intervenantes et des intervenants. Certes, peu importe le milieu, le jeu libre exige d'eux de la préparation, du soutien et de l'accompagnement.

À vous de jouer!

- Quels sont mes croyances (ou celles de mon organisation) et mes préjugés sur le jeu libre ?
- Est-ce que je permets à l'enfant « d'initier » ses propres jeux ?
- Est-ce que j'observe l'enfant pour connaître ses compétences et ses habiletés ? Est-ce que j'ai confiance en ses capacités ?
- Comment mon propre comportement influence-t-il les enfants dans leurs jeux ?
- Comment puis-je organiser mon environnement de sorte que mon comportement n'influence pas les enfants pendant leurs jeux libres ?

Le jeu libre et actif

Le jeu peut à la fois être libre ET actif. Il permet alors à l'enfant de créer ses propres jeux physiquement actifs.

Ainsi, il apprend, à partir de ses propres expériences :

- à contrôler son corps ;
- à connaître ses forces et ses limites et à développer ses capacités ;
- à maîtriser les comportements qui assurent sa sécurité et celle de son entourage ;
- à prendre des initiatives et à expérimenter la réussite.

L'enfant cheminera à son rythme et relèvera des défis à sa portée. En constatant qu'il en est capable, la confiance en ses capacités sera décuplée, il persévèrera dans ses apprentissages et acquerra plus d'autonomie.

À vous de jouer !

- Est-ce que je reconnais la place que le jeu libre et actif doit occuper dans le développement global de l'enfant ?
- Quelles sont mes croyances et mes peurs qui peuvent limiter le jeu libre et actif ?
- Dans la journée, à quelle fréquence l'enfant peut-il jouer à des jeux libres et actifs ?
- Est-ce que l'aménagement actuel, intérieur et extérieur, favorise le jeu libre et actif ? Qu'est-ce qui pourrait être modifié pour que l'aménagement y soit plus favorable ?



L'enfant bouge davantage à l'extérieur

Certaines recherches montrent que le temps passé à l'extérieur a des répercussions sur le niveau d'activité physique des jeunes ^{6 7 8}.

En effet, dans un espace favorisant une liberté de mouvement, l'enfant peut découvrir et expérimenter des activités qui l'amènent à dépenser davantage d'énergie. Ainsi, plus un jeune passe de temps à l'extérieur, plus il est actif physiquement.

Des éléments ou des espaces naturels peuvent constituer des défis physiques et cognitifs importants fort utiles au développement de l'enfant ; ainsi, ils peuvent permettre une meilleure orientation spatiale, favoriser l'acquisition de diverses habiletés motrices, aider à la résolution de problèmes et à la gestion des risques. Autant d'atouts qui pourront lui être utiles dans d'autres contextes.

6. FERREIRA, I., et collab. (2007), "Environmental correlates of physical activity in youth – a review and update", *Obesity Reviews*, 8 (2) : 129-54.
7. FJORTOFT I., et J. SAGEIE (2000), "The natural environment as a playground for children : Landscape description and analyses of a natural playscape", *Landscape and Urban Plan*, 48 (1-2) : 83-97.
8. SALLIS, J. F., et collab. (2000), "A review of correlates of physical activity of children and adolescents", *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32 (5) : 963-75.

Dans [*L'énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur*](#), les auteurs, un groupe d'experts de quatorze organisations canadiennes, précisent que : « L'accès au jeu actif à l'extérieur et dans la nature, avec les risques que cela comporte, est essentiel au développement sain de l'enfant. Nous recommandons d'augmenter les occasions que les enfants ont de jouer de façon autonome dehors, dans des environnements variés, soit à la maison, à l'école, au service de garde, dans la communauté et dans des environnements naturels. »⁹

À vous de jouer!

- Quels sont les obstacles qui limitent la fréquence des jeux actifs à l'extérieur? Ceux qui limitent le niveau d'intensité?
- Est-ce que l'environnement extérieur offre aux enfants la possibilité de vivre différentes expériences de jeu actif?
- Est-ce que l'enfant et l'adulte qui l'accompagne sont habillés adéquatement pour s'adonner, en toutes saisons, à des jeux actifs?



9. PARTICIPACTION (2015), *Garder les enfants à l'intérieur : un plus grand risque : bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION*, Toronto, p. 8.

Le rôle de l'adulte dans tout ça ?

Le rôle de l'adulte est d'offrir à l'enfant un environnement favorisant son développement, de le soutenir et de l'accompagner dans ses jeux. Cela demande une grande part d'observation, de présence et d'attention.

En tenant pour acquis que **l'enfant est le premier responsable de son développement**, l'adulte l'observe et le soutient dans ses apprentissages, et l'aide ainsi à renforcer son autonomie. **L'adulte ne fait pas les choses à la place de l'enfant, mais :**

- il encourage ses initiatives et s'assure que le jeu se déroule dans le plaisir ;
- il observe ses capacités actuelles et anticipe celles qui sont en développement ;
- il lui offre des occasions adaptées à ses capacités et à son rythme ;
- il adapte son attitude et ses comportements en fonction de son stade de développement et de ses besoins.

En agissant ainsi, l'adulte exerce une influence directe sur le niveau de confiance de l'enfant et sur la perception qu'il a de ses capacités.

Un environnement stimulant et ponctué de défis, où l'enfant peut laisser libre cours à son imagination et à son besoin de bouger, peut être mis en place à l'intérieur comme à l'extérieur. Dans un espace aménagé pour le jeu libre et actif, l'enfant pourra, en s'amusant, développer ses habiletés, quels que soient son niveau de développement physique ou ses aptitudes du moment. Cet espace, où il peut courir, sauter, ramper, rouler, grimper, etc., lui permettra de mettre à l'épreuve ses limites et ses capacités.

L'enfant a aussi besoin de s'arrêter, de se remettre en question, d'être aventureux, de répéter des actions, encore et

encore, dans diverses situations pour apprendre à les maîtriser. Aussi, les possibilités doivent-elles être aussi diversifiées que possible.

Lorsqu'on aménage des espaces de jeu, on devrait penser aux différentes activités que l'enfant peut y expérimenter. **De l'équipement et du matériel varié, attrayant et adapté au stade de développement de l'enfant** devraient éveiller sa curiosité, l'inviter à l'exploration, provoquer sa créativité, le faire rêver, l'amener à la découverte de soi et des autres. Nul doute que ces promesses de défis emballants l'incitent à passer à l'action.

La disponibilité et l'accessibilité de l'équipement et du matériel sont tout aussi primordiales, puisque l'objectif est de permettre à l'enfant de bouger, de dépenser son énergie et de s'amuser lorsqu'il en ressent le besoin. Grâce à ce libre accès, il exercera un contrôle sur son univers, il saisira les occasions d'apprentissages utiles à son développement, favorisant ainsi sa motricité, sa créativité, son autonomie et sa confiance en lui.

Parce que le jeu est une partie intrinsèque de la nature de l'enfant, le temps que ce dernier y consacre lui appartient. Il importe toutefois de **lui laisser suffisamment de temps** pour qu'il puisse élaborer et étoffer son propre jeu.

De là, l'idée de lui offrir des environnements où il pourra inventer, seul ou avec d'autres, ses propres jeux, à un niveau d'intensité qui lui convient, et où il aura la liberté de tester ses compétences et d'en acquérir de nouvelles.



À vous de jouer!

- Comment puis-je créer un environnement favorable au jeu libre et actif des enfants ?
- Que dois-je modifier à mes habitudes, à mon attitude et à mes interventions pour, d'une part, favoriser le jeu libre et actif et, d'autre part, accompagner les enfants dans leurs jeux ?
- Est-ce que l'enfant a accès facilement et en tout temps au matériel de jeu varié et adapté à son stade de développement ?
- Comment puis-je aménager l'espace de rangement du matériel pour que celui-ci lui soit accessible pour les jeux libres et actifs ?

Par ailleurs, les organisations et leurs gestionnaires ont un rôle crucial à jouer dans le soutien et la formation des intervenantes et des intervenants ainsi que dans la création d'environnements intérieurs et extérieurs qui favorisent le jeu libre et actif.

- Est-ce que j'ai prévu de la formation et du soutien pour les intervenantes et les intervenants de mon organisation ?
- Est-ce que nous avons des mesures structurantes (documents, politiques, lignes directrices, règlements, etc.) favorisant le jeu libre et actif ?
- Est-ce que toutes et tous connaissent notre philosophie et nos procédures ?
- Est-ce que je peux faire des achats de groupe pour acquérir du matériel qui répond aux besoins des enfants ?
- Est-ce que je peux faire des ententes avec d'autres organisations de ma communauté (ville, commission scolaire, etc.) pour avoir accès à des espaces de jeu (parc, piscine, boisé, piste cyclable, etc.) favorisant le jeu libre et actif ?

Apprivoiser le risque

«La moitié (51 %) des parents de 12 pays différents ayant des enfants âgés de 0 à 18 ans disent qu'ils aimeraient que leurs enfants soient en mesure de jouer davantage à l'extérieur, mais sont trop préoccupés par leur sécurité.»¹⁰

Certains adultes, pour assurer la sécurité de l'enfant, ont le réflexe de le garder près d'eux, à l'intérieur ; ainsi, ils ont l'impression de réduire les risques auxquels, selon eux, l'enfant peut être exposé. Aussi, les contraintes limitant le jeu sont souvent inutilement accrues. Les jeux actifs d'intensité élevée qui plaisent tant à l'enfant — jeux de poursuite, de bataille, de course, de ballons, etc. — sont parfois réfrénés par des considérations relatives à la sécurité. L'idéal serait plutôt de chercher un équilibre entre permettre à l'enfant d'être physiquement actif et le protéger de préjudices réels.¹¹



Bien qu'il faille garder à l'esprit les principes de base en matière de sécurité dans la planification et la réalisation des activités, ces principes doivent soutenir le désir d'explorer de l'enfant et limiter les restrictions à son besoin d'être actif et à son plaisir.

«Un danger : quelque chose que l'enfant ne voit pas ; un défi : un risque que l'enfant perçoit et qu'il choisit ou non d'affronter.»¹²

10. IKEA (2015), *The Play Report 2015*, Leiden, Inter IKEA Systems, p. 15.

11. PARTICIPACTION (2015), *Garder les enfants à l'intérieur : un plus grand risque : bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION*, Toronto, p. 41.

12. MOORE, R., et collab. (1987), *Play for all guidelines: planning, design and management of outdoor play settings for all children: workbook*, Berkeley, CA, 265 p

Certes, le jeu libre et actif peut comporter certains risques¹³ : éraflures, ecchymoses, vêtement déchiré ou sali, etc. Mais, dans un endroit sécuritaire et adapté au développement de l'enfant et à son besoin de dépassement physique, tout est en place pour qu'il puisse jouer sans être freiné dans ses initiatives et ses apprentissages.

Les risques sont bénéfiques pour l'enfant, qui apprend ainsi à tester ses limites et à acquérir confiance et autonomie. Il importe que l'adulte le soutienne dans ses prises de risques, notamment en l'observant, en l'encourageant, et en fixant, au besoin, certaines limites. Grâce à cet encadrement non invasif, l'enfant apprendra à évaluer et à gérer le risque dans ses activités ludiques, mais également dans d'autres aspects de sa vie.

À ce propos, dans son guide *Activités extérieures dans les centres de la petite enfance et les garderies*, le ministère de la Famille mentionne que, dans la cour, mais aussi lors de la programmation des activités, il est nécessaire de prévoir des lieux et des activités qui permettront aux enfants de prendre certains risques. « Ces mesures éviteront que les enfants les plus hardis ne cherchent d'autres défis trop dangereux pour eux, mettant ainsi en péril leur propre sécurité. C'est à travers des expériences qui l'amènent à grimper, sauter, glisser, etc., que l'enfant qui joue développera et appliquera les comportements d'autoprotection nécessaires à sa sécurité. »¹⁴ Le message à retenir : **évitons, par surprotection, de devenir un obstacle au jeu des enfants.**¹⁵

13. Risque inhérent à la pratique : dangers habituels, ordinaires, et normalement prévisibles, liés à une activité. ÉDUCALOI, Les sports, les loisirs et la responsabilité civile, [En ligne]. [www.educaloi.qc.ca/capsules/les-sports-les-loisirs-et-la-responsabilite-civile] (Consulté le 22 octobre 2016)

14. MINISTÈRE DE LA FAMILLE (2014), *Gazelle et Potiron : cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance*, Québec, Gouvernement du Québec, p. 69.

15. TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF (2015), *À nous de jouer : des messages pour favoriser la mise en œuvre d'actions concertées en faveur du développement moteur des enfants*, Québec, p. 13.

À vous de jouer!

- L'aménagement des lieux respecte-t-il les normes de sécurité ? Sinon, quelles améliorations peut-on y apporter ?
- Quelles sont mes croyances et mes peurs face à la sécurité lors du jeu libre et actif ?
- Est-ce que je mets des limites aux jeux des enfants par crainte que l'on me tienne responsable d'accidents ?
- Quelles sont les règles de sécurité qui pourraient être revues pour donner aux enfants plus de liberté dans leurs jeux actifs ?
- Est-ce que je différencie bien les notions de danger et de risque ?
- En considérant que le risque zéro n'existe pas, est-ce que j'accepte la prise de risques que peut occasionner le jeu libre et actif ? Suis-je à l'aise avec cet aspect de mon rôle d'adulte ? De quelle façon est-ce que j'évalue et gère les risques ?
- Est-ce que j'informe les parents de la position prise par mon organisation sur le jeu actif et la prise de risques ainsi que de leurs effets bénéfiques sur l'enfant et son développement ?



C'est maintenant à vous de jouer !

Voici quelques exemples de façons de faire et de stratégies qui peuvent vous aider à encourager les jeux actifs et les jeux libres :

- Réserver le plus grand nombre possible de périodes où l'enfant peut s'adonner à des jeux libres et actifs au cours de la journée.
- Encourager l'enfant à faire ses choix et à créer ses propres jeux actifs.
- Profiter de toutes les occasions d'aller dehors, car l'enfant s'y sent plus libre de jouer à des niveaux d'intensité plus élevés (courir, grimper, sauter, etc.).
- Prévoir des périodes de jeux actifs dans différents lieux pour que l'enfant vive des expériences diversifiées.
- Aménager l'espace et l'environnement pour que l'enfant ait envie de relever des défis stimulants, par exemple, en mettant à sa disposition du matériel varié, attrayant et adapté à sa taille et à ses capacités.
- Miser sur les champs d'intérêt et les forces de chaque enfant, l'encourager et le féliciter pour ses réussites.



Et que ça bouge !

Le jeu actif et le jeu libre sont une source d'apprentissage, de plaisir et de satisfaction. C'est à travers eux que l'enfant peaufine son apprentissage moteur, cognitif, langagier et socioaffectif, qu'il apprend à se connaître et à vivre avec les autres. Si le jeu est inné chez l'enfant, la route qui mène à l'autonomie est parsemée d'obstacles.

Il est souhaité que les intervenantes et les intervenants des organisations qui se consacrent à l'enfance — établissements scolaires, municipalités, organisations de loisir, services de garde — ainsi que les parents comprennent l'importance du jeu actif et du jeu libre dans le développement global de l'enfant. Leur rôle est essentiel puisque ce sont eux qui accompagnent, créent les opportunités d'apprentissages et offrent les environnements intérieurs et extérieurs où l'enfant peut bouger à son gré et jouer à des jeux qui découlent de sa propre initiative.

En agissant à titre de soutien et d'accompagnateurs, les adultes favoriseront l'acquisition d'un mode de vie physiquement actif dès les premières années de l'enfant. Celui-ci découvrira donc très tôt le plaisir de jouer tout en se développant pleinement. Et il y a de fortes chances qu'il conserve, à l'adolescence et à l'âge adulte, ce mode de vie qui lui aura été si bénéfique dans son enfance.



Lectures complémentaires

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DU LOISIR PUBLIC. « Le jeu libre », *Bulletin d'information*, numéro 3, avril 2014. http://www.loisirpublic.qc.ca/uploads/default/files/docs/suggestions/apprentissage-par-le-jeu_jane-hewes.pdf

HEWES, Jane (2006). *Laissons-les s'amuser : l'apprentissage par le jeu chez les jeunes enfants*, Centre du savoir sur l'apprentissage chez les jeunes enfants, Montréal, 8 p. http://www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/docs/suggestions/apprentissage-par-le-jeu_jane-hewes.pdf

MELSBACH, Sylvie (2015). *Bouger c'est naturel*, Éditions du RCPÉM, 2015, 48 p. <http://www.rcpem.com/bouger/bouger-naturel>

MELSBACH, Sylvie (2010). « Risquer le jeu libre de l'enfant », *Agora Forum*, vol. 33, n° 10, p. 10-11. <http://www.loisirmunicipal.qc.ca/userfiles/file/AgoraForumete2010.pdf>

MINISTÈRE DE LA FAMILLE (2007). *Accueillir la petite enfance : le programme éducatif des services de garde du Québec*, Québec, Gouvernement du Québec, 94 p. http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/programme_educatif.pdf

MINISTÈRE DE LA FAMILLE (2014). *Gazelle et Potiron : cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance*, Québec Gouvernement du Québec, 116 p. http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf

PARTICIPACTION (2015). *Garder les enfants à l'intérieur : un plus grand risque : Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION*, Toronto. <https://www.participaction.com/sites/default/files/downloads/Participaction%20-%202015%20Bulletin%20-%20Report%20FR.pdf>

QUÉBEC EN FORME (2012). « Le jeu libre à l'extérieur comme élément indispensable au développement des jeunes », *Faits saillants de la recherche*, n° 9, 8 p. http://www.quebecenforme.org/media/103601/09_faits_saillants_de_la_recherche.pdf

QUÉBEC EN FORME (2013). *Le point sur le développement moteur des 0-9 ans : fiche thématique*, 13 p. http://www.quebecenforme.org/media/206005/qef_fiche-thematique_developpement-moteur_2013.pdf

TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF (2015). *À nous de jouer : des messages pour favoriser la mise en œuvre d'actions concertées en faveur du développement moteur des enfants*, Québec, 14 p. <http://tmvpa.com/wp-content/uploads/2014/02/A-nous-de-jouer.pdf>



À nous de jouer!

