



GUIDE SUR LE
DÉVELOPPEMENT MOTEUR
PAR LE JEU ACTIF



Une publication de la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

800 boulevard Chomedey, Tour A • Laval (Québec) H7V 3Y4
Téléphone : 450 978-2000 • Site Internet : www.lavalensante.com

Cadre supérieur de l'administration des programmes de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

Alain Carrier, Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

Comité sur le développement moteur par le jeu actif

Julie Bédard, Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

Kim Côté, Regroupement des centres de la petite enfance de Laval

Charles-Émile Desgagnés-Cyr, Groupe Promo-Santé Laval

Donald Dessureault, Plateau Lanaudois Intersectoriel, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Émilie Greffe, Québec en Forme

Silvio Manfredi, Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

Rédaction

Julie Bédard, Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

Kim Côté, Regroupement des centres de la petite enfance de Laval

Ce projet de formation est issu des plans d'actions en saines habitudes des régions de Laval et de Lanaudière (Plateau Lanaudois Intersectoriel). Il a été réalisé grâce à la contribution financière de Québec en Forme.

Nous remercions également tous ceux qui ont participé de près ou de loin à l'élaboration de cette formation.

La propriété intellectuelle des documents et outils de la formation *Attention! Enfants en mouvement*, y compris les droits d'auteurs, appartient en exclusivité au Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval. Toute utilisation, traduction, reproduction ou adaptation des documents et des outils de la formation *Attention! Enfants en mouvement*, par quelque procédé que ce soit, en tout ou en partie, est strictement interdite sans l'autorisation de la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval.

© 2015 Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval.

Comité de lecture

Steeve Ager, ministère de la Santé et des Services sociaux

Stéphanie Bastien, Regroupement des centres de la petite enfance des Laurentides

Marie-Josée Garand, Regroupement des centres de la petite enfance de Laval

Lynda Lee Giraldeau, Bureau coordonnateur de la garde en milieu familial Le Hêtre

Maude Gingras, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche

Andrée Lambert, Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-St-Laurent

Catherine Robichaud, Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

Secrétariat

Suzanne Francoeur, Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

Hélène Major, Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

Révision linguistique

Services linguistiques Annie Talbot inc.

Photos et conception graphique

Kathy Côté

Kim Côté

Impression des outils de formation

Tabasko Communications inc.



Le genre masculin utilisé dans le document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal – 2015

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015

Bibliothèque et Archives Canada, 2015

Titre : Cartable de la formation *Attention! Enfants en mouvement*

ISBN : 978-2-551-25728-7 (imprimé)



Le but de ce guide est de mettre en lumière les effets du développement moteur sur la santé, la réussite éducative et l'acquisition de saines habitudes de vie. Il se veut un levier pour augmenter les connaissances du personnel éducateur afin d'offrir aux jeunes enfants davantage d'occasions d'initier des jeux actifs.





LES JEUNES ENFANTS : SONT-ILS RÉELLEMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT ?	6
LE MILIEU DE GARDE : UN MILIEU DE VIE IDÉAL POUR BOUGER	8
LE DÉVELOPPEMENT GLOBAL DE L'ENFANT ET LE JEU ACTIF	10
LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR, C'EST QUOI PRÉCISÉMENT ?	12
DÉVELOPPEMENT DES HABILÉTÉS MOTRICES VERS UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF	15
POURQUOI FAVORISER LE JEU ACTIF ?	16
QUELS SONT LES AVANTAGES DE LAISSER LES ENFANTS AMORCER LE JEU ACTIF	17
L'INFLUENCE DE LA PRÉPARATION MOTRICE SUR LES APPRENTISSAGES	20
LE LIEN ENTRE LA MOTRICITÉ GLOBALE ET LA MOTRICITÉ FINE	21
LES RECOMMANDATIONS ET LES ORIENTATIONS FAVORISANT LE JEU ACTIF ET LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR	24
LE CONCEPT D'INTENSITÉ DU JEU ACTIF	26
POURQUOI CIBLER LES ACTIVITÉS D'INTENSITÉ MOYENNE À ÉLEVÉE	27
LA PASSION POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE	28
LA TOLÉRANCE AUX RISQUES	32
L'ANALYSE DU MILIEU DE GARDE	33
LE RÔLE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR ET L'IMPORTANCE DE L'OBSERVATION	34
LA COLLABORATION ET LA COMMUNICATION AVEC LES PARENTS	37
CONCLUSION	38
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	39
AUTRES OUVRAGES CONSULTÉS	42





Liste des figures

Figure 1 : Impact du jeu actif sur les cinq dimensions du développement global des jeunes enfants	10
Figure 2 : Cinq principes de base du programme éducatif Accueillir la petite enfance	11
Figure 3 : L'évolution des habiletés motrices fondamentales	13
Figure 4 : Les types d'habiletés motrices	14
Figure 5 : Vers un mode de vie physiquement actif	15
Figure 6 : L'interrelation entre les cinq dimensions du développement global de l'enfant et les six compétences du programme d'éducation préscolaire	20
Figure 7 : Cadre d'analyse sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie	33

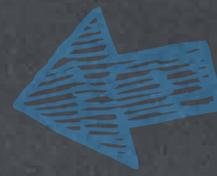


Liste des tableaux

Tableau 1 : Distinctions entre le jeu de bataille et la véritable bagarre	19
Tableau 2 : Les quatre étapes du programme éducatif Accueillir la petite enfance ainsi que les outils et les ateliers développés dans le cadre de la formation	36



Les jeunes enfants : sont-ils réellement actifs physiquement ?



Depuis les 30 dernières années, le temps actif dans la journée d'un enfant ne cesse de diminuer. La lourdeur de la routine quotidienne, le transport automobile et le temps passé devant l'écran sont quelques-uns des éléments qui empêchent les enfants de bouger librement. Les parents inscrivent de plus en plus les enfants en bas âge à des activités organisées, dirigées et encadrées par des règles. La place du jeu actif librement choisi par l'enfant est réduite, à la fois dans l'horaire quotidien des familles et des milieux de garde. Les activités sédentaires semblent un choix prédominant, comme les activités de bricolage et les jeux éducatifs en position assise.

De façon générale, on remarque les faits suivants à l'égard de cette situation.

- Entre 1981 et 1997, il y a une augmentation marquée du temps consacré à des activités sédentaires dirigées par l'adulte et une diminution de 25 % du jeu amorcé par l'enfant¹.
- Une exposition au petit écran de plus de deux heures se traduit par une diminution d'au moins 9 % de l'activité physique en général².
- Le mode de vie inactif amènerait 40 % des enfants canadiens à avoir au moins un facteur de risque les prédisposant aux maladies du cœur³.
- Au Québec, en 2012, 9,5 % des enfants à la maternelle étaient considérés comme vulnérables dans le domaine de développement « santé physique et bien-être. » À Laval, ce sont 11,8 % des enfants qui sont concernés⁴.

Dans les services de garde éducatifs à l'enfance (SGE) :

- les enfants sont actifs en moyenne 53 minutes par jour, dont 13 minutes sont consacrées à des activités d'intensité moyenne à élevée⁵;
- environ 89 % du temps passé en SGE est consacré à des activités sédentaires⁶;
- près de 50 % du temps passé en SGE est réservé aux activités de routine et de transition⁷.

Voici quelques obstacles au mouvement.

- Le rythme de vie accéléré des familles.
- Le temps passé au travail est à la hausse, alors que le temps passé en famille est à la baisse.
- L'omniprésence et la multiplication des écrans dans les différents milieux de vie.
- Les journées très organisées et physiquement peu actives.
- L'obsession pour la sécurité et la tolérance zéro aux risques.



La période de la petite enfance est souvent synonyme de « bougeotte ». Cependant, est-ce que les jeux et les activités permettent réellement d'exécuter de grands mouvements afin de dépenser beaucoup d'énergie, et ce, à plusieurs reprises dans la journée et peu importe la température extérieure ?



Le milieu de garde : un milieu de vie idéal pour bouger

L'enfant passe en moyenne plus de 7,5 heures par jour dans un service de garde éducatif⁸. C'est un milieu de vie privilégié pour acquérir, dès la petite enfance, des habitudes de vie qui permettront d'assurer une qualité de vie à long terme. Le pouvoir d'influence des adultes qui gravitent dans ce milieu est important à considérer, car leur rôle et leurs responsabilités ont un impact direct sur les expériences quotidiennes que vivent les enfants.

DEUX DOCUMENTS POUR SOUTENIR LEURS INTERVENTIONS SUR LE JEU ACTIF

1



Le programme éducatif Accueillir la petite enfance. Il vise à soutenir des pratiques éducatives de qualité.

Les objectifs des services de garde éducatifs à l'enfance

- Accueillir les enfants et répondre à leurs besoins.
- Assurer le bien-être, la santé et la sécurité des enfants.
- Favoriser l'égalité des chances.
- Contribuer à la socialisation des enfants.
- Apporter un appui aux parents.
- Faciliter l'entrée de l'enfant à l'école.

2



Le cadre de référence Gazelle et Potiron. Il énonce des orientations en vue de mettre en place des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur.

Les orientations du cadre de référence Gazelle et Potiron favorisant le jeu actif et le développement moteur

- Offrir, au cours de la journée, plusieurs occasions de jouer activement.
- Limiter le temps consacré aux activités sédentaires.
- Encourager le jeu actif par des activités plaisantes et ponctuées de défis.
- Jouer dehors tous les jours et le plus souvent possible.
- Aménager un environnement stimulant, fonctionnel et sécuritaire à l'intérieur comme à l'extérieur.



Le développement global de l'enfant et le jeu actif



Les cinq dimensions s'influencent et sont interpellées sur différents plans dans le développement et les apprentissages de l'enfant. Le programme éducatif Accueillir la petite enfance en fait d'ailleurs mention dans ses cinq principes de base (figure 2 à la page 11).

Parmi toutes les tranches d'âge, la petite enfance est la période où le jeu actif et le développement moteur influencent de façon considérable les cinq dimensions du développement global.

Le jeu est essentiel au développement de tout enfant. Les moments passés à jouer librement ne sont pas une perte de temps ; au contraire, les enfants développent leurs habiletés sous plusieurs angles. Ils s'expriment, interagissent, bougent et trouvent des solutions à leurs problèmes. Des activités organisées et dirigées par l'adulte ne permettent pas aussi facilement de développer l'autonomie comparativement aux activités initiées par l'enfant.

La figure 1 illustre des exemples de l'impact du jeu actif initié par l'enfant sur les cinq dimensions de son développement global.



Figure 1. – Impact du jeu actif sur les cinq dimensions du développement global des jeunes enfants.



01

L'enfant est le premier agent de son développement

02

Le développement de l'enfant est un processus global et intégré

03

Chaque enfant est unique

04

L'enfant apprend par le jeu

05

La collaboration entre le personnel éducateur ou les responsables d'un service de garde en milieu familial et les parents est essentielle au développement harmonieux de l'enfant

Figure 2. – Cinq principes de base du programme éducatif Accueillir la petite enfance.



Le mouvement est le premier langage de l'enfant

Selon De Lièvre et Staes, « Une orientation précoce vers les habiletés motrices de base est essentielle, car elles forment les premières composantes du savoir-faire physique. Il est crucial de donner aux enfants un départ actif grâce au jeu et à une variété d'activités. L'enfant apprend plus efficacement lorsqu'il peut expérimenter, vivre et manipuler. »

Les habiletés motrices permettent à l'enfant d'explorer avec curiosité son environnement immédiat. Le développement moteur est donc une pièce importante du casse-tête, puisqu'il contribue au développement des autres dimensions de l'enfant.



Le développement moteur, c'est quoi précisément ?

Le développement moteur réfère aux fonctions qui assurent le mouvement. Les fonctions sont d'ordre neurologique, psychologique, anatomique et physiologique. Dès la naissance, on observe une évolution du développement moteur. C'est la période charnière de la petite enfance où l'on dénote un déploiement fulgurant des actions motrices.

« Par exemple, le début de la phase d'exploration chez le nourrisson est autour de huit mois. Chaque déplacement ou mouvement met en pratique les habiletés patiemment acquises pendant les derniers mois pour partir à la découverte de son environnement. Entre autres, il sait exécuter un redressement de la tête, une rotation du tronc et une dissociation de divers segments du corps avec de plus en plus d'aisance⁹. »

Les enfants ont besoin de nombreuses situations d'apprentissage agréables, stimulantes et pertinentes qui leur permettront d'établir les bases de leur développement. Ils suivent les mêmes étapes de développement, mais la rapidité du développement diffère selon chaque enfant. Le respect du rythme naturel est essentiel pour que l'enfant puisse profiter pleinement de chaque expérience motrice.

À quel moment l'enfant développe-t-il le plus facilement ses habiletés motrices ? La réponse : de 0 à 9 ans. Les gains sont plus modestes par la suite, particulièrement après la puberté.

Plus un enfant a d'occasions d'expérimenter le mouvement dans un environnement qui stimule ses cinq sens, plus le nombre de connexions neuronales dans son cerveau sera élevé. Les habiletés motrices sont donc à la base des mouvements humains.

La figure 3 à la page 13 présente l'évolution des habiletés motrices fondamentales en trois stades d'acquisition.

Les trois stades sont des points de repère pour l'observation des comportements moteurs des enfants. De façon globale, les comportements des enfants de deux à trois ans se situent au stade initial. L'amplitude des mouvements est limitée et les enchaînements sont approximatifs. Les enfants de quatre à cinq ans se situent habituellement au stade intermédiaire ; on observe une amélioration de la coordination des enchaînements et du contrôle moteur. Au stade final, les caractéristiques se rapprochent de celles de l'adulte, car elles correspondent à l'acquisition du comportement moteur. Elles évoluent jusqu'à l'âge de 9 ans.



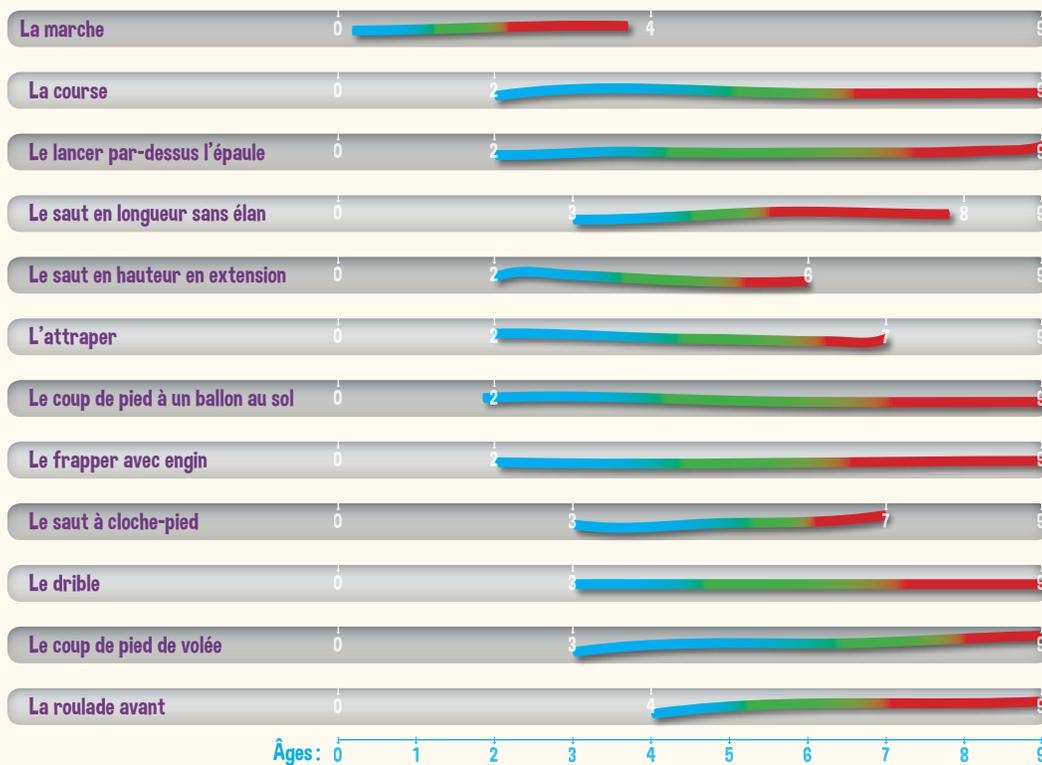
À consulter dans le cahier pratique.
Outil 4 : Les trois stades d'acquisition des habiletés motrices fondamentales.



Les habiletés motrices fondamentales

Les 3 stades d'acquisition de 0 à 9 ans

Bleu : Stade initial **Vert** : Stade intermédiaire **Rouge** : Stade final



LES 3 STADES

Initial : émergence des comportements moteurs primaires (tonus, posture, équilibre, préhension, station assise, marche).

Intermédiaire : époque de l'acquisition et de l'adaptation des compétences motrices fondamentales.

Final : période du perfectionnement des comportements moteurs antérieurs avec l'amélioration des performances motrices.

Figure 3. – L'évolution des habiletés motrices fondamentales.



Les facteurs influençant l'acquisition des habiletés motrices :

- le respect du rythme de développement de chaque enfant ;
- le nombre d'heures quotidien et hebdomadaire consacrées au jeu actif ;
- la diversité des expériences motrices (nager, glisser, grimper, attraper, etc.) ;
- la qualité de l'encadrement et le contexte de pratique.



Les types d'habiletés motrices

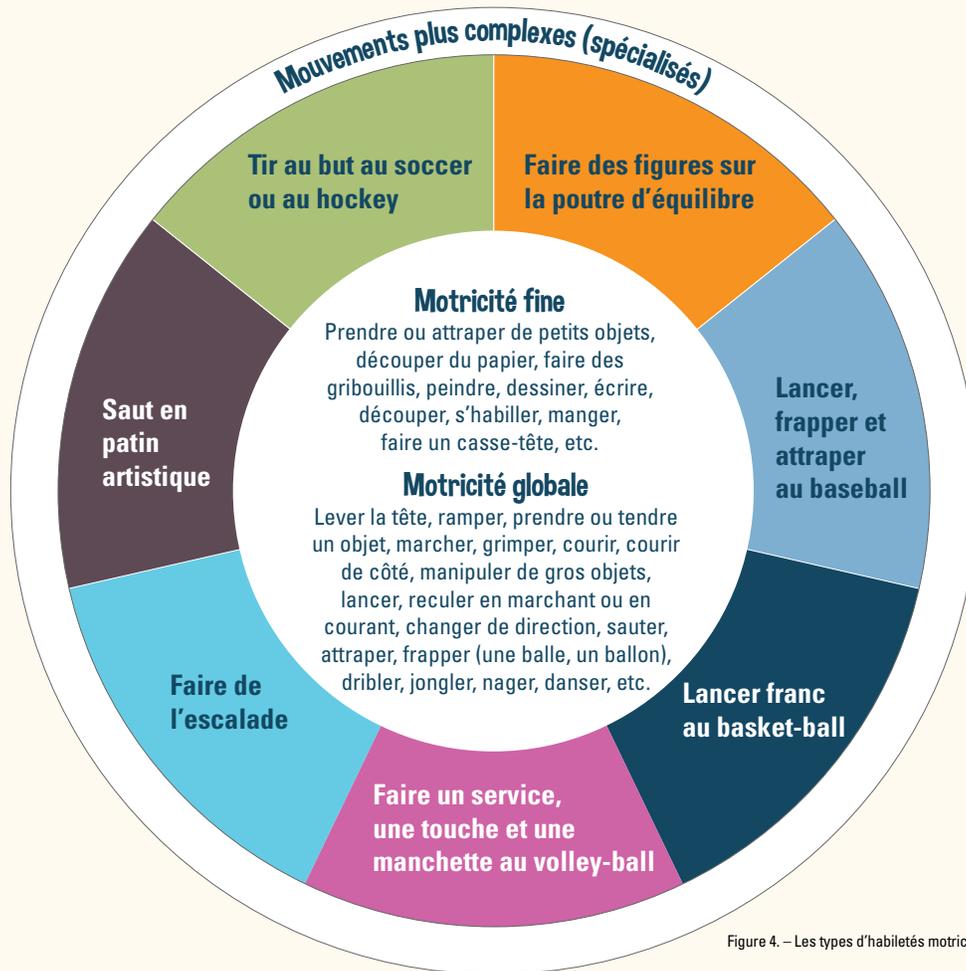


Figure 4. – Les types d'habiletés motrices.



À consulter dans le cahier pratique.
Outil 4c: Tableau de l'ensemble des habiletés motrices fondamentales.

Développement des habiletés motrices vers un mode de vie physiquement actif



Si les conditions le permettent, l'enfant développera naturellement ses habiletés motrices fondamentales et expérimentera de diverses façons les mouvements afin d'acquérir la coordination, la souplesse, la précision, la rapidité et l'équilibre nécessaires à l'exécution des mouvements plus complexes. Les expériences positives ainsi accumulées auront un impact sur le sentiment de compétence et l'adoption d'un mode de vie physiquement actif à long terme.

À l'inverse, le sentiment d'inaptitude peut être ressenti si une personne n'a pas eu l'occasion de développer ses habiletés motrices fondamentales étant jeune. En effet, les filles et les garçons de 10 à 17 ans affirment qu'ils ne sont pas « assez bons » pour faire une activité physique ou sportive¹⁰. Les possibilités de participer plus tard à des activités de loisir ou de compétition sont alors limitées. La figure 5 présente les ingrédients nécessaires pour un mode de vie physiquement actif.



Figure 5. – Vers un mode de vie physiquement actif.



Le jeu actif est amusant, mais pas frivole

- Il entraîne un mouvement.
- Il se joue à différents degrés d'intensité.
- Il est souvent choisi librement, de façon spontanée.
- Il peut prendre plusieurs formes, sans règles précises.

Ce type de jeu procure du plaisir à l'enfant du fait de sa participation active. Il capte l'intérêt de l'enfant, stimule la compréhension et l'application de certaines connaissances. Des jeux qui paraissent simples à première vue peuvent stimuler la mémoire, l'attention, la créativité et le contrôle de soi.

Le jeu actif permet également à l'enfant d'explorer l'univers symbolique et de développer des relations avec ses pairs. Inévitablement, l'enfant doit négocier, coopérer et partager. Plusieurs questions surgissent chez les enfants lorsqu'ils veulent jouer ensemble : quand commencer le jeu, quand arrêter, quelles sont les règles, avec qui jouer, etc.

« Par exemple, le contrôle de soi peut s'expérimenter dans un jeu de poursuite. L'enfant doit composer avec les contraintes de l'aménagement physique et contrôler certains gestes moteurs afin d'éviter les blessures et atteindre son objectif, qui est de poursuivre les autres enfants¹¹. »



Selon Hartley et Goldenson,
« Quand l'enfant ne peut pas jouer, nous devrions être aussi inquiets que lorsqu'il refuse de manger ou de dormir. »
- Extrait de *Et si on jouait?*
Francine Ferland



À consulter dans le cahier pratique.
Outil 2 : Des idées simples de jeux actifs.

Quels sont les avantages de laisser les enfants amorcer le jeu actif ?



Les bénéfices liés au jeu actif pendant la petite enfance vont bien au-delà de la santé physique. La capacité de faire des choix touche particulièrement le développement cognitif. Avoir la liberté de choisir dans le matériel disponible un jeu dont l'enfant décide de la façon de l'utiliser lui permet d'exercer sa prise de décision. De plus, il doit opter pour l'habileté motrice la plus efficace pour arriver à son but. Par exemple, utiliser le saut en hauteur pour passer par-dessus un objet et faire une esquive avec un ballon de soccer pour éviter un adversaire.

Bouger permet également de :

- mieux apprendre ;
- être plus calme ;
- développer les habiletés motrices ;
- diminuer les tensions et l'agressivité ;
- socialiser et prendre confiance ;
- favoriser l'autonomie et la créativité ;
- effectuer des tâches qui demandent de la concentration ;
- diminuer les comportements dérangeants ;
- améliorer la posture, l'équilibre, la coordination ;
- etc.

Les bienfaits s'additionnent ou s'amplifient lorsque les enfants jouent quotidiennement à l'extérieur. Le fait de bouger librement dans un endroit plus vaste permet de faire de grands mouvements. L'extérieur permet souvent d'être confronté à des défis plus diversifiés et attrayants, ce qui suppose :

- une plus grande dépense d'énergie ;
- une amélioration plus marquée des habiletés physiques, langagières, cognitives et sociales ;
- une prévention de la myopie ;
- une réduction des symptômes du trouble déficitaire de l'attention ;
- une meilleure capacité à résoudre les problèmes ;
- une meilleure gestion du stress ;
- etc.

Selon le Dr Pellis, « [l']épidémie de troubles de l'attention qu'on observe chez les enfants est entre autres le reflet de l'environnement de plus en plus rigide dans lequel on leur demande de fonctionner. »

- Extrait de *Perdu sans la nature*, F. Cardinal.





L'accumulation de stress chez l'enfant

La programmation d'activités structurées du matin jusqu'au soir diminue considérablement l'espace pour développer la créativité, l'imaginaire et même l'autonomie de l'enfant.

Autre élément à considérer : l'accumulation de stress chez l'enfant. Que peut-il faire pour expulser l'énergie accumulée tout au long de la journée ? Doit-il attendre de profiter de l'activité planifiée de la semaine par son éducatrice ou ses parents pour évacuer son trop-plein d'énergie physique ?

Lors d'un jeu actif à haute intensité, l'enfant diminue le stress emmagasiné au courant de la journée. Si l'enfant n'a pas l'occasion d'évacuer l'énergie accumulée, « c'est dans le cerveau que cette énergie se ramasse, ce qui aura nécessairement des effets négatifs sur la capacité d'apprendre, sur la mémoire, sur la régulation émotionnelle¹². »

Un enfant libéré de ses tensions internes est mieux disposé à apprendre et à interagir avec son environnement.



Selon Pierrich Plusquellec, « L'une des meilleures solutions contre le stress des enfants est de dépenser leur énergie. La dernière chose à faire est de les laisser devant la télé ! Des activités calmes, comme le yoga pour enfants, ne conviennent pas à tous. Certains ont besoin de bouger, de courir, pour dépenser l'énergie liée au stress. »
- Extrait de *Et si on jouait ?*
Francine Ferland





Le jeu de bataille

Le jeu de bataille est un type de jeu où l'enfant peut canaliser ses émotions fortes. Au même titre que le jeu coopératif ou le jeu symbolique, le jeu de bataille sollicite plusieurs dimensions du développement de l'enfant. Par contre, le jeu de bataille entre les enfants est une forme de jeu difficile à accepter par les adultes. Pourquoi laisser les enfants se chamailler ? Y a-t-il des bénéfices à ce genre de jeu ? Les études nous portent à croire que ce type de jeu ne génère pas plus de violence que les autres. Au contraire, il permet d'apprendre à gérer son impulsivité et ses émotions tout en vivant des situations d'apprentissages. Chez les enfants qui n'ont pas un tempérament agressif, le jeu de bataille se change en véritable bagarre dans seulement 1 % des cas¹³.

Le tableau 1 permet de distinguer le jeu de bataille de la véritable bagarre.

<input checked="" type="checkbox"/> Jeu de bataille	<input type="checkbox"/> Véritable bagarre
Les enfants ont du plaisir et sourient.	Les enfants veulent se faire mal. Leurs sourcils sont froncés.
Ils ne veulent pas blesser. Leurs mains sont ouvertes.	Ils se donnent des coups de pied et des coups de poing.
Ils laissent parfois l'autre gagner.	Ils souhaitent gagner à tout prix et ils ne veulent pas de riposte.
À la fin, ils sont tous les deux gagnants.	Il y a un gagnant et un perdant.

Extrait du magazine *Web Naître et grandir*. [En ligne] http://naireetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=jeux-bataille (consulté le 14 avril 2015).

Tableau 1 : Distinctions entre le jeu de bataille et la véritable bagarre.

Favoriser le jeu actif initié par l'enfant, c'est gagnant!

L'influence de la préparation motrice sur les apprentissages

A B C



La figure 6 démontre que le développement d'un enfant n'est pas linéaire, mais que toutes les composantes du développement s'influencent. Les cinq premières années représentent le moment idéal pour développer les habiletés nécessaires et ainsi assurer un passage réussi entre le milieu de garde et le milieu scolaire.

Un des objectifs du programme éducatif en service de garde éducatif est de faire un lien entre les compétences qui seront développées au préscolaire et les cinq dimensions du développement de l'enfant (figure 6).



Figure 6. – L'interrelation entre les cinq dimensions du développement global de l'enfant et les six compétences du programme d'éducation préscolaire.

Le lien entre la motricité globale et la motricité fine



Quelle est la différence entre les habiletés de motricité globale et les habiletés de motricité fine ? Les habiletés de motricité globale sollicitent les grands muscles du corps, tandis que les habiletés de motricité fine permettent d'exécuter des mouvements plus précis, souvent à l'aide des extrémités du corps (mains et pieds). Il est essentiel de maîtriser les habiletés de motricité globale afin d'ériger des bases solides et d'assurer l'efficacité des mouvements.

« Jouer avec différents ballons favorise le développement de la coordination œil-main ; cette acquisition motrice permettra de manipuler avec plus de précision le crayon. Le développement des muscles de la posture influence la position assise et la respiration. Si un enfant a une position assise adéquate, il peut expérimenter de nouvelles vocalises, augmenter le nombre et la longueur des mots prononcés lors d'une inspiration¹⁴. »

En principe, l'enfant développe naturellement sa motricité globale avant de faire des mouvements de motricité fine avec précision. Par exemple, il est nécessaire d'acquérir la coordination de l'épaule, du coude, du poignet et des doigts avant de pouvoir écrire des lettres. Un meilleur tonus du tronc permet également une meilleure motricité fine. Par conséquent, avant de planifier des activités structurées exerçant la motricité fine en position assise, il est essentiel d'assurer le développement de la motricité globale de l'enfant et ainsi lui permettre de renforcer son tronc.



L'enfant est comme un arbre qui grandit

Est-ce qu'un arbre avec un tronc faible et de grandes feuilles pourra résister aux intempéries ?

Plus le tronc est fort, plus les branches pourront se développer, et plus il y aura de feuilles !



Les principales composantes motrices

Le développement moteur est étroitement lié à plusieurs habiletés cognitives. C'est pourquoi les activités de psychomotricité pratiquées dans la petite enfance ont une influence sur la réussite éducative¹⁵.

L'enfant apprend plus efficacement lorsqu'il peut expérimenter, vivre et manipuler. Les activités psychomotrices permettent de développer chez les enfants des compétences dans les principales composantes motrices suivantes :

organisation temporelle
latéralité
spatiale
organisation spatiale
DISOCIATION-COORDINATION
tonus musculaire
schéma corporel
CONTRÔLE DE L'ÉQUILIBRE



Les prérequis à la lecture et à l'écriture

Les habiletés développées dans chacune des composantes de la page précédente sont des prérequis importants aux apprentissages scolaires. Voici quelques exemples de prérequis à la lecture et à l'écriture.

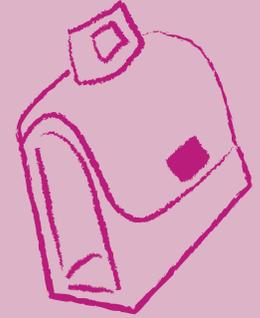
- L'**oculomotricité** (la coordination correcte des yeux évite de sauter des parties du mot) : il est important que le mouvement des yeux soit coordonné au travail de la main.
- La **perception des formes** : elle permet la distinction entre les lettres, les accents, les ponctuations et le sens de la lecture (de gauche à droite).
- La **dominance manuelle** et la **discrimination gauche-droite** (écriture et lecture).
- Le **tonus postural** et la **concentration** : l'enfant doit être assis droit, à la table, pieds en appui sur le sol et les genoux à angle droit.
- Le **tonus du bras** au niveau de l'épaule, du coude, du poignet et des doigts : la force musculaire du bras et de l'épaule est nécessaire du côté qui écrit.
- La **coordination-dissociation correcte du membre supérieur** : les doigts vont réaliser des mouvements complexes et précis pendant que le coude s'étend lentement et que le bras s'écarte du corps.
- L'**inhibition** : l'écriture d'un mot est un enchaînement d'accéléérations et de décélérations ; d'un mot à l'autre, il y a interruption du mouvement des doigts.

Il y a un grand pas entre apprendre à tenir un crayon et savoir écrire toutes les lettres!

Intégrer des apprentissages scolaires qui ne respectent pas le stade de développement peut occasionner des attentes irréalistes envers l'enfant. L'augmentation des situations de stress et le manque de créativité sont des exemples de conséquences néfastes.

Pour éviter une approche « scolarisante », les services de garde font découvrir aux enfants différentes thématiques par l'entremise de jeux de lettres, de comptines et d'histoires actives.

La priorité est donc de faire ces activités dans le plaisir et le jeu.



Le jeu actif apparaît comme un moyen incontournable pour bâtir petit à petit la force, la confiance et les connaissances de l'enfant. Avec ces éléments en main, il est mieux outillé pour faire face aux défis que l'avenir lui réserve.

Les recommandations et les orientations favorisant le jeu actif et le développement moteur

Les jeunes enfants ne sont pas actifs de la même façon que les adultes. En effet, leurs périodes d'activités physiques sont courtes et intenses avec de fréquents temps de repos, tandis que les adultes peuvent faire une activité avec une intensité soutenue et de longue durée. Les enfants ont également tendance à être spontanés et explorent souvent diverses activités au cours d'une journée. C'est pourquoi leur façon de bouger doit être considérée dans la planification quotidienne des activités.

Recommandations sur le temps actif¹⁶

ENFANT DE MOINS DE 1 AN

Bouger plusieurs fois par jour, particulièrement dans le cadre de jeux interactifs au sol. Donnez-lui des occasions de rouler, d'essayer d'atteindre et de saisir des objets. Il est bon que le bébé ait l'occasion de ramper, de rouler, de marcher à quatre pattes, de se mettre debout en se tenant sur une chaise, de tirer ou de pousser un jouet, etc.

ENFANT DE 1 À 4 ANS

Au moins 180 minutes par jour de jeux et d'activités d'intensité variée : faible, moyenne et élevée. Celles-ci doivent être réparties sur plusieurs périodes.

ENFANT DE 5 ANS

La pratique d'activités et de jeux à intensité élevée devrait augmenter progressivement pour atteindre un minimum de 60 minutes par jour (activités ou jeux plus vigoureux ou de grande énergie).

Recommandation sur le temps sédentaire¹⁷

Les enfants de 0 à 4 ans ne devraient pas être sédentaires ou gardés inactifs pendant plus d'une heure d'affilée (sauf pendant le sommeil). Par exemple, il convient d'éviter de déplacer le tout-petit de la chaise haute à la poussette ou à toute autre station assise, sans possibilité de déplacement au sol pendant plusieurs minutes.

Selon Julien Cohen-Solal,
que doit faire un enfant
à deux ans ? Jouer.
À trois ans ? Jouer.
À quatre ans ? Jouer.
À cinq ans ? Jouer.
Après, on peut voir !

- Extrait de *Perdus sans la nature*,
F. Cardinal



Recommandations relatives au temps écran¹⁸

ENFANT de 0 à 2 ans

Les enfants de moins de deux ans ne devraient pas passer de temps devant les écrans. Ils apprendront mieux s'ils sont en interaction avec les personnes de leur entourage.

ENFANT de 2 à 5 ans

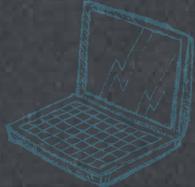
Ils devraient passer moins d'une heure par jour devant les écrans. Le jeu libre, l'activité physique, ainsi que les moments en famille et avec les amis sont à privilégier pour le développement des enfants.

Selon une étude scientifique récente, un excès de temps libre passé devant un écran affecte les résultats scolaires. Pour chaque heure supplémentaire passée devant le petit écran, les chercheurs ont noté une diminution de 7% de l'intérêt en classe et de 6% des habiletés mathématiques à 10 ans¹⁹.

Le temps écran prend beaucoup de place dans le quotidien d'aujourd'hui. Le problème, c'est qu'il remplace de plus en plus le jeu actif et les relations sociales. En diminuant seulement de 30 minutes par jour le temps libre passé devant un écran, les enfants peuvent jouer et vivre davantage d'expériences enrichissantes²⁰.

Le service de garde : un milieu exemplaire

Le milieu de garde est un endroit exceptionnel pour combler les besoins d'exploration des enfants. C'est pourquoi le cadre de référence Gazelle et Potiron mentionne que l'utilisation des téléviseurs devrait être évitée dans les services de garde, même si ceux-ci sont intégrés au programme éducatif²¹.



Selon Sreensmart.ca,
« La curiosité stimule
l'apprentissage et
l'imagination alimente la
créativité. La plupart des
émissions de télévision et des
jeux vidéo n'atteignent ni l'un
ni l'autre de ces objectifs. »

- Extrait du programme *Sois futé,
écran fermé!*

Le concept d'intensité du jeu actif



Les enfants peuvent être actifs de différentes façons et selon une intensité variée. La nature de l'activité et l'environnement dans lequel ils exécutent les mouvements peuvent influencer l'effort déployé.

Quels sont les niveaux d'intensité ?

Activité sédentaire ou à intensité faible : comporte des mouvements, mais elle fait dépenser peu d'énergie.

- Elle sollicite peu de mouvements pendant les heures d'éveil.
- Elle se fait généralement en position assise ou couchée.

Exemples : se promener en poussette, faire du bricolage, rester assis longtemps dans une chaise haute, rester longtemps dans la coquille ou la petite chaise pour bébé, marcher lentement, se déguiser, jouer aux blocs, peindre, se balancer, glisser, etc.

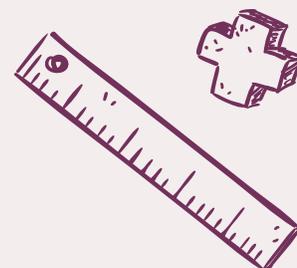
Activité d'intensité moyenne à élevée : hausse la température du corps, active les muscles, augmente les battements du cœur et provoque un essoufflement.

- Elle sollicite de grands mouvements et plusieurs parties du corps.

Exemples : courir, sauter, grimper, jouer avec différents ballons, danser, rouler, faire des culbutes, se tenir en équilibre, etc.



À consulter dans le cahier pratique.
Outil 5 : Le degré d'intensité du jeu actif.



Pourquoi cibler les activités d'intensité moyenne à élevée ?

Plusieurs bienfaits sont associés aux mouvements de grande énergie. En effet, lorsqu'un enfant bouge à plusieurs reprises avec une intensité élevée dans son quotidien, il développe :

- une meilleure coordination ;
- de meilleures performances motrices ;
- une masse adipeuse plus faible ;
- une pression artérielle plus basse ;
- un bilan lipidique plus favorable.

Selon Bigras et coll., « C'est lorsque les enfants prennent l'initiative de leurs activités que l'intensité de celles-ci, leur nombre de pas et leur développement moteur sont supérieurs. »



L'environnement physique disponible, le personnel éducatif et les amis influenceraient à la hausse l'intensité de l'activité. Par contre, le nombre d'enfants dans un groupe contribue à la diminution de l'intensité de l'activité²².



À consulter dans le cahier pratique.
Atelier 3 : L'horaire quotidien d'un milieu de garde.

En considérant que les enfants sont très actifs dans les **10 premières minutes** d'un jeu, il est souhaitable d'insérer plusieurs occasions de bouger dans la planification quotidienne d'un milieu de garde.







La passion pour l'activité physique



L'importance du rôle du personnel éducateur pour influencer les enfants à être physiquement actifs est cruciale. Le plaisir se partage et se transmet des adultes aux enfants. Le message véhiculé auprès des enfants doit être le même pour le personnel éducateur et la direction. En effet, la qualité de l'encadrement et l'intervention éducative sont des déterminants de la pratique d'activités physiques visant un mode de vie physiquement actif.

Pour assurer tout au long de la vie une pratique fréquente et ininterrompue de l'activité physique, il est conseillé que l'enfant multiplie les expériences positives afin d'avoir du plaisir et de vivre le sentiment d'accomplissement. Initier en bas âge les enfants à la pratique d'activités physiques les inciterait à continuer à l'âge adulte et, surtout, à ne pas abandonner. Afin de poursuivre cet objectif, le personnel éducateur peut proposer des activités physiques correspondant aux stades de développement et aux besoins des enfants. C'est pourquoi impliquer les enfants dans le choix d'activités est une stratégie gagnante pour maintenir l'intérêt et la motivation. Par ailleurs, il est préférable que le jeu de compétition soit initié par les enfants plutôt que par l'adulte. Valoriser la participation et non la performance permettra d'intégrer tous les enfants, peu importe leurs habiletés motrices.



Selon Brunelle et Brunelle,
« La passion est un état émotionnel suffisamment puissant pour favoriser la pratique assidue des activités physiques chez les jeunes aussi bien dans leur vie actuelle que future. »



Quatre facteurs sont nécessaires afin de susciter la passion pour l'activité physique²³.



1. Créer une ambiance de respect.
2. Faire vivre des émotions constructives.
3. Proposer des défis à la portée du participant pour faire vivre l'état de Flow.
4. Amener chaque personne à pratiquer une activité pour le plaisir et la satisfaction qu'elle en retire.

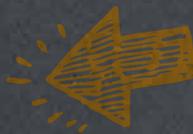


Qu'est-ce que l'état de Flow ?

C'est un état qui est atteint lorsqu'un enfant ou un adulte est « entièrement immergé dans son activité » afin de réaliser un défi stimulant. Cet état de Flow amène un sentiment « de liberté, de joie, d'accomplissement et de compétence²⁴. »

Pour vivre à répétition l'état de Flow, le personnel éducateur devrait prendre conscience des barrières qui empêchent le jeu actif initié par l'enfant. Par exemple, le simple fait de diriger régulièrement le jeu ou de démontrer la façon de jouer correctement peut diminuer considérablement l'intérêt et la motivation. Les activités ayant des règles de jeu prédéfinies sont bien maîtrisées par les enfants seulement vers l'âge de six ans. Le hockey, les jeux de cache-cache et les jeux de société en sont des exemples. Les enfants gagneront davantage à jouer selon leurs propres règles.

La tolérance aux risques



Comparativement au temps passé devant un écran, le jeu actif à l'extérieur est souvent associé à un risque plus élevé de blessures. Mais quels sont les impacts à court, moyen et long terme de la préférence pour les activités sédentaires qui semblent plus sécuritaires ?



À consulter dans le cahier pratique.

Atelier 4: Les règlements et les comportements attendus des enfants en milieu de garde.

En réalité, le jeu actif impliquant un certain risque ne signifie pas nécessairement de s'exposer à un danger potentiel. Au contraire, c'est l'occasion pour l'enfant d'évaluer et d'expérimenter des jeux selon l'évolution de ses capacités motrices.

Pour arriver à cette fin, est-ce qu'un endroit où les risques de blessures sont quasiment nuls est optimal ? À long terme, un enfant qui est assis trop souvent et trop longtemps augmente les risques de connaître des problèmes de santé mentale²⁵. Par contre, un enfant qui tombe en essayant de se tenir en équilibre sur une roche vit une situation d'apprentissage, de développement de sa capacité à résoudre des problèmes et de test de ses limites.

Les espaces naturels posent plus de défis et donc procurent plus de bienfaits aux enfants que les jeux préfabriqués qui peuvent devenir rapidement ennuyeux. Un équilibre entre la sécurité et la prise de risques devrait être considéré dans l'évaluation de l'environnement physique.

Selon Monique Dubuc,
« S'assurer que l'environnement
est sécuritaire, c'est protéger.
Empêcher l'enfant de vivre des
expériences variées parce qu'on
a peur, c'est surprotéger. »

- Extrait de la revue *Naître et grandir*.



L'analyse du milieu de garde



Le matériel et l'espace disponibles sont des facteurs incontournables pour augmenter le temps actif. Pour assurer un changement durable, il faut prendre le temps de réfléchir à l'ensemble des moyens disponibles pour créer des environnements favorables au développement moteur et au jeu actif. La figure 7 présente le cadre d'analyse sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie.

Voici un exemple de situation qui touche aux quatre environnements.

Un propriétaire d'un SGE décide d'effectuer une journée d'observation du temps actif des enfants avec l'aide du personnel éducatif (**élément de l'environnement socioculturel**). À la lumière des résultats observés, il met sur pied un comité composé de parents et d'éducateurs afin de trouver des façons d'offrir aux enfants plus d'occasions de bouger (**élément de l'environnement politique et physique**). Plutôt que d'acheter du nouveau matériel, un inventaire de tout le matériel pouvant servir au jeu actif est réalisé (**élément de l'environnement économique**). Une banque de jeux « Des routines qui bougent ! » est créée (**élément de l'environnement physique**). Fier des changements effectués, le SGE organise une journée spéciale parents-enfants afin de faire connaître ces changements et de faire vivre aux parents une journée remplie d'activités et de jeux actifs plaisants pouvant être repris à la maison (**élément de l'environnement socioculturel**)²⁶.



À consulter dans le cahier pratique.
Outil 7 : Le cadre d'analyse sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie.



Figure 7. – Cadre d'analyse sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie.



À consulter dans le cahier pratique.
Outil 3 : Le matériel disponible dans le milieu de garde.
Atelier 2 : Le jeu dans un espace restreint.



Ces environnements favorisent les occasions de bouger. Voici quelques exemples de questions à se poser pour chacun des environnements.

Environnement physique :

Qu'est-ce qui est disponible dans un SGE ?

Environnement socioculturel :

Quelles sont les normes et les croyances véhiculées au SGE ?

Environnement politique :

Quelles sont les politiques et les règlements appliqués dans le SGE ?

Environnement économique :

Quels sont les coûts ?

Plusieurs exemples inspirants pour chacun des environnements sont présentés dans le cadre de référence Gazelle et Potiron (p. 17 à 19).

Pour optimiser le succès d'actions ou de stratégies, il est souhaitable de tenir compte de l'effet combiné des interventions et de l'interrelation entre les quatre environnements.

Le rôle du personnel éducateur et l'importance de l'observation



Le rôle du personnel éducateur dans le développement des habiletés motrices est incontournable. Bien que le jeu actif soit initié par l'enfant, le personnel éducateur peut intervenir, planifier et rétroagir. D'ailleurs, accompagner un groupe d'enfants demande de bien détecter l'évolution des besoins et des champs d'intérêt de chacun. Situer les enfants dans leur développement moteur et favoriser le jeu dans la zone d'intensité élevée sont des défis à relever quotidiennement !

Le personnel éducateur a la responsabilité d'offrir un milieu propice à la découverte et au jeu. Voici quelques éléments clés qui définissent leur rôle.

- S'assurer que les enfants évoluent dans un environnement agréable qui les invite à bouger à leur rythme.
- Proposer du matériel complémentaire et modifier l'aménagement pour permettre de réaliser d'autres apprentissages et ainsi poursuivre le jeu avec intérêt.
- Prendre part aux jeux initiés par les enfants et les soutenir.
- Manifester son intérêt pour les jeux extérieurs en continuant à travailler et à dialoguer avec les enfants.
- Favoriser une approche teintée d'un enthousiasme naturel.
- Adapter son attitude et ses comportements en fonction du stade de développement des enfants.
- S'habiller de façon à pouvoir grimper, rouler, creuser, participer aux activités des enfants.



Selon Joël Monzée, Ph.D.,
« Le rôle de l'adulte est de se mettre à son niveau, de le rejoindre dans son imaginaire, d'apprendre à le connaître dans un contexte où l'adulte n'impose pas l'activité. »



À consulter dans le cahier pratique.
Atelier 1 : Les barrières et les aspects facilitants à la mise en place du jeu initié par l'enfant.



L'intervention démocratique

Afin de bien soutenir le personnel éducateur dans son accompagnement, le cadre de référence Gazelle et Potiron mentionne que l'intervention démocratique est la pratique à privilégier.

« L'intervention démocratique favorise le libre choix de l'enfant et l'incite à participer aux décisions, dans la mesure de ses capacités et dans le respect de certaines règles de conduite et de sécurité. L'adulte soutient l'enfant dans ses initiatives tout en respectant son rythme de développement. Il encourage l'enfant à entretenir des relations avec ses pairs et à prendre sa place dans le groupe. En misant sur les champs d'intérêt et les forces de chaque enfant, ce style d'intervention favorise son autonomie et sa confiance en lui tout en lui offrant de belles occasions de socialiser²⁷. »



À consulter dans le cahier pratique.
Outil 6: Les cinq principes pour établir un climat de soutien démocratique.



Les quatre étapes de l'intervention éducative

En somme, le personnel éducateur doit se sentir en confiance pour mettre en place les meilleures conditions pour que les enfants bougent quotidiennement avec plaisir et intérêt. Il est le maître d'orchestre et les enfants sont les musiciens !

Selon le programme éducatif Accueillir la petite enfance, quatre étapes doivent être respectées pour une intervention efficace. Dans le tableau 2, les ateliers et les outils fournis dans le cadre de cette formation sont catégorisés selon les quatre étapes.

Quatre étapes du programme 	Outils et ateliers développés dans le cadre de la formation 
1. OBSERVER Cette étape permet de recueillir l'information et d'orienter les interventions.	<ul style="list-style-type: none">• Les trois stades d'acquisition des habiletés motrices fondamentales (outil 4).• Le questionnaire sur le développement moteur et le jeu actif (outil 1).• Questionnaire pour obtenir un portrait de votre milieu. (Disponible sur la plateforme Web du projet « Petite enfance, grande forme »).
2. PLANIFIER ET ORGANISER Cette étape permet de prévoir des activités en lien avec les besoins et les goûts des enfants, dans un horaire quotidien qui est souple.	<ul style="list-style-type: none">• L'horaire quotidien d'un milieu de garde (atelier 3).• Le matériel disponible dans le milieu de garde (outil 3).• Le jeu dans un espace restreint (atelier 2).
3. INTERVENIR Cette étape permet d'accompagner les enfants dans leur activité, au besoin, pour les encourager et les soutenir.	<ul style="list-style-type: none">• Le degré d'intensité du jeu actif (outil 5).• Les fiches de jeux (incluses dans le cartable).
4. RÉFLÉCHIR ET RÉTROAGIR Cette étape permet de se questionner sur les pratiques et de réajuster les interventions.	<ul style="list-style-type: none">• Les barrières et les aspects facilitants à la mise en place du jeu initié par l'enfant (atelier 1).• Plan d'action du personnel éducateur (atelier 1b).• Les règlements et les comportements attendus des enfants en milieu de garde (atelier 4).• Le cadre d'analyse sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie (outil 7).

Tableau 2: Les quatre étapes du programme éducatif Accueillir la petite enfance ainsi que les outils et les ateliers développés dans le cadre de la formation.

La collaboration et la communication avec les parents



Les parents et le personnel éducateur ont un rôle crucial à jouer dans l'adoption d'un mode de vie physiquement actif chez les enfants. S'ils empruntent un rôle de modèle positif, ils peuvent multiplier les occasions chez les enfants d'être en mouvement, que ce soit en service de garde éducatif ou à la maison.

Pour assurer la cohérence des messages, la collaboration entre le personnel éducateur et les parents est incontournable. Les avantages seront manifestes de part et d'autre. D'un côté, un parent qui valorise le temps passé à l'extérieur assurera des vêtements adéquats pour que l'enfant puisse en profiter au service de garde. De l'autre, un parent qui diminue le temps devant l'écran augmentera le temps disponible pour jouer activement, ce qui permettra à l'enfant de mieux gérer son énergie pendant sa journée passée au service de garde.



À consulter dans le cahier pratique.
Outil 10: La lettre d'information aux parents.

La communication à la fin de la journée dans le milieu de garde est un moment important propice à la discussion sur l'impact du jeu actif sur le développement global de l'enfant. Les observations sur l'évolution des habiletés motrices et les liens entre les jeux actifs ainsi que le développement des cinq dimensions de l'enfant sont des éléments clés qui unissent le parent et le personnel éducateur.



L'outil 9 de cette formation peut aider le personnel éducateur à établir un argumentaire pour valoriser le jeu actif initié par l'enfant. Une telle discussion avec le parent viendrait appuyer son rôle d'expert. À travers le quotidien, il connaît l'évolution des habiletés, des besoins et des intérêts de chacun des enfants de son groupe. Communiquer par diverses façons cette information riche de connaissances est indispensable pour renforcer les liens avec les parents.



À consulter dans le cahier pratique.
Outil 9: La communication avec les parents sur le jeu actif.



Le dépliant *Jouer, explorer et s'amuser pour développer des bases solides pour l'avenir* est un outil permettant de sensibiliser les parents à l'importance de prendre du temps pour bouger. D'ailleurs, valoriser le temps actif passé en famille permettra de tisser des liens plus forts entre ses membres et de donner l'occasion à l'enfant de vivre des réussites.

Conclusion



Les jeunes enfants évoluent dans divers milieux de vie ; leur milieu familial et leur milieu de garde en sont des exemples. Le lien et la cohérence entre ces deux milieux sont essentiels pour un développement global adéquat et une transition harmonieuse vers l'école. Le jeu actif est crucial dans le développement des habiletés motrices des jeunes enfants. Il est temps de reconnaître sa juste valeur et l'importance de le prioriser dans l'horaire quotidien. Plusieurs ateliers et outils sont présentés dans cette formation afin de soutenir le personnel éducateur dans les changements à apporter dans leur milieu. La complémentarité des actions effectuées à moyen, court et long terme permettra aux enfants de profiter pleinement de ce que peut leur offrir leur milieu de garde, entre autres un élément essentiel pour évoluer dans la vie : le mouvement !



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES



1. **BURDETTE, L. et R. WHITAKER**, *Resurrecting Free Play in Young Children*, Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 2005, vol. 159, n° 1, p. 46-50.
2. **PAGANI, L. S., C. FITZPATRICK, T. A. BARNETT et E. DUBOW**, *Prospective Associations Between Early Childhood Television Exposure and Academic, Psychosocial, and Physical Well-being by Middle Childhood*, Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 2010b, vol. 164, n° 5, p. 425-431.
3. **BELFRY, J.**, *Le niveau d'activité physique et la condition physique des enfants canadiens laissent à désirer*, paru dans le magazine Interaction et publié par la Fédération canadienne des services de garde à l'enfance, 1996.
4. **AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE LAVAL**, *Portrait sur le développement global des jeunes enfants : Agir ensemble pour l'avenir des tout-petits lavallois*, 2014, 54 p.
5. **GAGNÉ, C. et I. HARNOIS**, *The Contribution of Psychosocial Variables in Explaining Preschoolers Physical Activity*, Health Psychology, 2013, vol. 32, n° 6, p. 657-665.
6. **BROWN, W. H., K. A. PFEIFFER, K. L. MCLVER, M. DOWDA, C. L. ADDY et R. R. PATE**, *Social and Environmental Factors Associated With Preschoolers' Nonsedentary Physical Activity*, Child Development, 2009, 80(1), p. 45-58.
7. **MALENFANT, N.**, *Routines et transitions en services éducatifs*, deuxième édition revue et augmentée, Les Presses de l'Université Laval, 2006, 344 p.
8. **ST-GELAIS, I. et F. BERRIGAN**, cités du **COMITÉ QUÉBÉCOIS DE FORMATION SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE**, *Les environnements favorables aux saines habitudes de vie dans les services de garde éducatifs à l'enfance, session de sensibilisation*, 2013.
9. **DE NOTARIIS, M. et collaborateurs**, *Regarde-moi – Le développement neuromoteur de 0 à 15 mois*, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2008, 112 p.
10. **KINO-QUÉBEC**, capsule vidéo : *Habilités motrices de base*, [En ligne]
<http://www.kino-quebec.qc.ca/capsules.asp#habilities> (consulté le 3 juin 2015).
11. **BIGRAS, N., L. LEMAY, M. TREMBLAY et collaborateurs**, *Petite enfance, services de garde et développement de l'enfant : état des connaissances*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2012, 412 p.
12. **LUPIEN, S.**, *Centre d'étude sur le stress humain, citation extraite de CARDINAL, F.*, *Perdus sans la nature : pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier*, Éditions Québec Amérique, Montréal, 2010, p. 56.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES



13. **NAÎTRE ET GRANDIR**, Magazine Web, *Les jeux de bataille*, [En ligne] http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=jeux-bataille (consulté le 14 avril 2015).
14. **DUGAS, C. et M. POINT**, *Portrait du développement moteur et de l'activité physique au Québec chez les enfants de 0 à 9 ans*, 2012, 78 p.
15. **PAGANI, L., C. FITZPATRICK, L. BELLEAU et M. JANOSZ**, *Prédire la réussite scolaire des enfants en quatrième année à partir de leurs habiletés cognitives, comportementales et motrices à la maternelle*, dans *Étude longitudinale du développement des enfants du Québec (ÉLDEQ 1998-2010) – De la naissance à 10 ans*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2011, vol. 6, fascicule 1.
16. **SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE**, *Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance de 0 à 4 ans*, 2012, [En ligne] http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_early-years_fr.pdf (consulté le 28 juillet 2015).
17. **SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE**, *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance de 0 à 4 ans*, 2012, [En ligne] http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_SBGuidelines_early-years_fr.pdf (consulté le 28 juillet 2015).
18. **AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE MONTRÉAL**, *Guide pour une saine utilisation des écrans chez les tout-petits, À l'usage des parents et des intervenants*, [En ligne] http://www.agencessbsl.gouv.qc.ca/Telechargements/Sante_publique_et_services/Mode_de_vie/Depliant_Guide_pour_une_saine_utilisation_des_ecrians_chez_les_tout-petits.pdf (consulté le 22 mai 2015).
19. **PAGANI, L. S., C. FITZPATRICK, T. A. BARNETT et E. DUBOW**, *Prospective Associations Between Early Childhood Television Exposure and Academic, Psychosocial, and Physical Well-being by Middle Childhood*, *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 2010b, vol. 164, n° 5, p. 425-431.
20. **FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC**, Programme *Sois futé, écran fermé !*, Guide de l'enseignant.
21. **MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS**, cadre de référence, *Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance* (articles 110 et 114), 2006, p. 60, [En ligne] <http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/ministere/ministere/lois-et-reglements/services-de-garde/pages/index.aspx> (consulté le 28 juillet 2015).
22. **GUBBELS J.S., S.P. KREMERS, D.H. VAN KANN et collaborateurs**, *Interaction Between Environmental Factors Determining Physical Activity of Children at Child-care*, *Health Psychology*, 2011.
23. **TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF**, *Susciter la passion pour l'activité physique : 25 caractéristiques d'une intervention de qualité visant un mode de vie physiquement actif*, [En ligne] http://tmvpa.com/wp-content/uploads/2014/01/feuillelet_Susciter-la-passion-COULEUR.pdf (consulté le 28 juillet 2015).

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES



24. **BRUNELLE, J-P. et J. BRUNELLE**, *Susciter la passion pour les activités physiques et sportives*, Sherbrooke : Édition Philia, 2012, 120 p.
25. **HALO-CHEO**, Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario, *Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur*, [En ligne] <http://www.participaction.com/fr/wp-content/uploads/2013/09/%C3%89nonc%C3%A9-de-position-sur-le-jeu-actif-%C3%A0-l%E2%80%99ext%C3%A9rieur-FINAL-FR.pdf> (consulté le 28 juillet 2015).
26. **COMITÉ QUÉBÉCOIS DE FORMATION SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE**, *Les environnements favorables aux saines habitudes de vie dans les services de garde éducatifs à l'enfance*, session de sensibilisation, 2013.
27. **MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS**, *Accueillir la petite enfance : le programme éducatif des services de garde du Québec*, 2007, p. 32, mise à jour, [En ligne] https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/programme_educatif.pdf (consulté le 7 octobre 2015).



AUTRES OUVRAGES CONSULTÉS



APRIL, J. et A. CHARRON, *L'activité psychomotrice au préscolaire : des activités nécessaires pour soutenir le développement global de l'enfant*, Éditions Chenelière Éducation, 2013, 220 p.

BÉDARD, J. et C. GAGNÉ, *Identification des croyances saillantes des éducatrices en centre de la petite enfance à l'égard des jeux actifs chez les jeunes enfants*, Essai présenté dans le cadre du Programme de maîtrise en santé communautaire pour l'obtention du grade de maître ès sciences (M.Sc.), Université Laval, Québec, 2007.

BIGRAS, N., LEMAY, L., M. TREMBLAY et collaborateurs, *Petite enfance, services de garde et développement de l'enfant : état des connaissances*, Québec : Presses de l'Université du Québec, 2012, 412 p.

BOUCHARD, C., *Le développement global de l'enfant de 0 à 5 ans en contextes éducatifs*, Presses de l'Université du Québec, 2009, 464 p.

CARDINAL, F., *Perdus sans la nature : Pourquoi les jeunes ne bougent plus dehors et comment y remédier*, Éditions Québec Amérique, Montréal, 2010, 207 p.

CARUFEL, C., M. GOUDREAU, M-H. GUIMONT et collaborateurs, *Volet Encadrement des élèves, Guide Ma cour : un monde de plaisir !*, Montréal, Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2014, 58 p.

CHARBONNIAUD, M., *Préparer son enfant à l'école*, Éditions du CHU Sainte-Justine, Montréal, 2009, 88 p.

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC, *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*, Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Gouvernement du Québec, 2011, 104 p.

DOYON, L., *Préparez votre enfant à l'école : 500 jeux psychomoteurs pour les enfants de 2 à 6 ans*, Les éditions de l'Homme, 2008, 177 p.

DUGAS, C. et M. POINT, *Portrait du développement moteur et de l'activité physique au Québec chez les enfants de 0 à 9 ans*, 2012, 63 p.

FERLAND, F., *Et si on jouait ? Le jeu chez l'enfant de la naissance à six ans*, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2002, 184 p.

HONORÉ, C., *Manifeste pour une enfance heureuse*, Éditions Marabout, 2008, 344 p.

LARKIN, V. et L. SUTHERS, *Pirouettes et compagnie : Jeux d'expression dramatique, d'éveil sonore et de mouvement pour les enfants de 1 an à 6 ans*, Éditions Chenelière Éducation, 2002, 162 p.

MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS, *Accueillir la petite enfance : le programme éducatif des services de garde du Québec*, [En ligne], 2007, mise à jour, http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/programme_educatif.pdf (consulté le 28 juillet 2015).



MINISTÈRE DE LA FAMILLE, *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*, Gouvernement du Québec, 2014, 116 p.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*, 2012, 24 p.

PAOLETTI, R., *L'éducation et motricité de l'enfant de deux à huit ans*, Gaëtan Morin éditeur, Québec, 1999, 223 p.

QUÉBEC EN FORME, *Fait saillant de la recherche : Le jeu libre à l'extérieur comme élément indispensable au développement des jeunes*, [En ligne], 2012, http://www.quebecenforme.org/media/103601/09_faits_saillants_de_la_recherche.pdf, (consulté le 30 juin 2015).

RIGAL, R., *Éducation motrice et l'Éducation psychomotrice au préscolaire et au primaire*, Presses de l'Université du Québec, 2010, 490 p.





JEUX DE BALLONS
AUTORISÉ

GRIMPER
AUTORISÉ

COURIR
AUTORISÉ