

## SAVIEZ-VOUS QUE

En moyenne, 1 heure  
d'activité physique  
organisée équivaut en  
réalité à 15 minutes  
de temps actif ?



# Jeux libres ou jeux organisés ?

Le syndrome du « tout organisé »<sup>1</sup> est bien présent dans notre société. Parfois, l'horaire des enfants est très chargé, dès un jeune âge ! Peut-être a-t-on peur que nos tout-petits s'ennuient ? Parfois, on pense qu'une activité sportive organisée est plus bénéfique pour lui. On se dit que notre enfant pourra bouger à ce moment-là et apprendre des choses avec un autre adulte...

Pourtant, chez les jeunes enfants, c'est l'inverse qui se produit !

*« Plus l'enfant est jeune et 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. »<sup>2</sup>*

Quand un tout-petit imagine son propre jeu, plusieurs facettes de son développement sont activées :

- Sa créativité, son raisonnement : « Je suis un pompier ! Où trouver de l'eau pour éteindre le feu ? »
- Son langage, car quand il joue avec d'autres enfants, ils doivent déterminer « qui fait quoi, et comment ! »
- La recherche de solutions et les conflits à régler
- Le développement de sa personnalité, car c'est l'enfant qui choisit selon ses intérêts. Il en retire beaucoup de fierté !

Pour toutes ces raisons, chez les jeunes enfants, le jeu libre est recommandé, le plus souvent possible !

1. François Cardinal, *Perdus sans la nature - Pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier*, Éditions Québec Amérique, 2010  
2. Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA), *À nous de jouer! Jeu actif et jeu libre pour le développement de l'enfant*, 2015, p.10

# Quelques trucs et astuces

- Révisez l'horaire quotidien de votre enfant. Est-ce qu'il a du temps tous les jours pour jouer à ses propres jeux à l'intérieur comme à l'extérieur ?
- Demandez-vous si vous avez des craintes ou des réticences qui peuvent limiter le jeu libre et actif de votre enfant. Par exemple, avez-vous peur qu'il tombe s'il grimpe ? Si oui, pensez à une façon de vous rassurer tout en lui laissant la liberté nécessaire à son développement
- Organisez son espace de jeu pour lui permettre de grimper, ramper, se cacher, courir, sauter, glisser et explorer par lui-même de façon sécuritaire
- Si notre enfant s'ennuie, vous lui rendrez service en le laissant s'ennuyer, ce qui l'amènera à utiliser son imagination et sa créativité pour s'inventer des jeux et explorer son monde de façon autonome
- Stimulez son imagination en lui proposant des histoires, des chasses aux trésors, des courses de bolides, etc.

**« Jouer, c'est faire ce qu'on veut. »**

*Stella, 5 ans*

## SAVIEZ-VOUS QUE

votre service de garde éducatif soutient le jeu libre et actif de votre enfant ? Informez-vous auprès de votre SGÉ!

## En savoir plus

### LECTURE

Projet Espace, fiche savoir, [Jeu libre chez l'enfant](#)

### VIDÉO

COSMOSS Kamouraska, [Laisse-moi jouer/Pourquoi?](#), 1:52