

À nous de jouer!

Des messages pour
favoriser la mise
en œuvre d'actions
concertées en faveur
du développement
moteur des enfants





À nous de jouer!

La Table sur le mode de vie physiquement actif

(TMVPA) a comme mandat d'assurer la cohésion entre les différentes organisations dont l'intervention contribue à la promotion, à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif. À cet effet, plusieurs participants et collaborateurs de cette Table se sont engagés à mettre en oeuvre une stratégie concertée en faveur du développement moteur chez l'enfant de 0 à 9 ans. Les acteurs interpellés par ce thème, issus de différents milieux, sont invités à rendre les **environnements favorables**¹ à l'activité physique pour que tout enfant trouve plaisir à bouger quotidiennement.



1. 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*, Gouvernement du Québec, Québec, 2012, 24 pages. Document rédigé en collaboration avec Québec en Forme et l'Institut national de santé publique du Québec.

De quoi parle-t-on ?

Les enfants passent généralement par les mêmes étapes de développement, mais chacun le fait à son rythme. Manipuler, ramper, marcher, courir, sauter, grimper, lancer, attraper, botter, dribler, gambader et se tenir en équilibre sont des exemples d'**habiletés motrices** qui sont à la base du **développement moteur**.

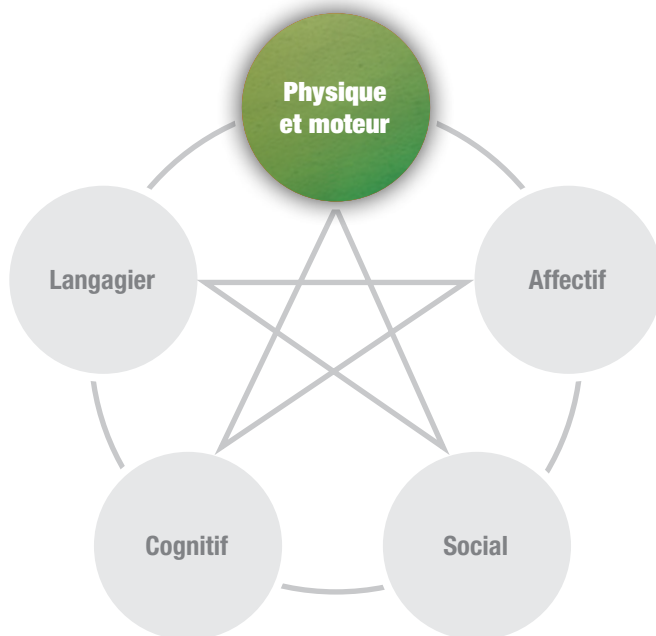
La période de 0 à 9 ans est une étape charnière pour acquérir et maîtriser ces habiletés. Celles-ci permettent à l'enfant d'avoir davantage **confiance en ses capacités**, ce qui favorise son inclusion sociale ainsi que l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif tout au long de sa vie. Il importe donc 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. 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 (ex. : se tenir en équilibre sur une jambe, botter un ballon en mouvement, etc.).

C'est en jouant que l'enfant développe ses habiletés motrices. En effet, le jeu fait partie intégrante de son quotidien. C'est dans ce contexte de plaisir qu'il se développe.



Le développement moteur a un impact positif sur le **développement global**, la **réussite éducative** et la **persévérance scolaire**. Tel que cela est mentionné dans le cadre de référence Gazelle et Potiron, «le développement moteur n'évolue pas de manière indépendante des autres composantes du développement de l'enfant : elles sont nécessairement liées les unes aux autres. La motricité est cependant un pilier important, puisque c'est en se déplaçant et en manipulant que le jeune enfant explore son environnement physique et social, ce qui contribue à lui permettre de réaliser des acquisitions dans les autres dimensions». ²

Figure 1. Les domaines du développement global



2. BOUCHARD, Caroline. *Le développement global de l'enfant de 0 à 5 ans en contextes éducatifs*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2008, tiré de : 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, Québec, 2014, p. 30.

Pourquoi le jeu libre et actif est-il important pour favoriser le développement de l'enfant ?

On parle de jeu libre et actif lorsque l'enfant est physiquement actif et qu'il est libre de décider de ce qu'il fait avec l'espace et les objets mis à sa disposition. Il n'y a pas de procédure, de limite de temps, ni de règle à suivre. Le jeu libre et actif donne entre autres à l'enfant la possibilité de développer son **autonomie** et sa **créativité**. Celui-ci découvre qu'il est capable de prendre des initiatives et de relever des défis à sa portée. Ce faisant, il vit des réussites qui influencent son développement. Par l'exploration, action innée chez l'enfant, il joue en apprenant à être attentif et persévérant, et découvre les joies d'être actif physiquement. Bref, le jeu libre et actif permet de découvrir par lui-même sa zone de délicieuse incertitude.



L'enfant bouge davantage *dehors*

L'extérieur est un milieu propice au jeu libre et actif. Il procure généralement à l'enfant un grand espace favorisant une liberté de mouvement, où il peut découvrir et expérimenter des activités qui l'amènent à dépenser davantage son énergie.

Le plein air donne l'occasion à l'enfant de relever des défis extraordinaires qui lui permettent d'utiliser tout l'espace et les composantes, telles que les arbres, les roches ou les flaques d'eau, pour bouger à différentes intensités.

Dehors, les enfants !

Il importe plus que jamais de réintroduire l'être humain, et à plus forte raison les enfants, dans leur habitat naturel, afin que cet habitat redevienne pour l'enfant un lieu où il fait bon vivre, un territoire de joyeuses découvertes, un extérieur où il est possible d'inventer des jeux spontanément, de s'émerveiller, de s'amuser, tout simplement, d'être en contact avec les beautés de la nature.³

3. CARDINAL, François. *Perdus sans la nature : pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier*, Éditions Québec Amérique, 2010.



Quel est le rôle de l'adulte ?

L'adulte doit s'assurer que l'enfant évolue dans un environnement agréable qui l'invite à bouger à son rythme. Il a la responsabilité de lui procurer un milieu propice à la découverte et au jeu. En tout temps, il maintient des environnements favorables au jeu libre et actif. Il fait en sorte que ce dernier demeure un jeu et qu'il est fait avec plaisir pour favoriser ses apprentissages. C'est ainsi qu'il laisse l'enfant se développer naturellement et amorcer lui-même ses jeux. Les diverses composantes de l'environnement devraient aiguïser la curiosité, encourager l'exploration, stimuler la créativité, faire rêver ainsi que favoriser la découverte de soi et des autres.

L'**adulte observe**. Au besoin, il soutient l'enfant; il ne fait pas les choses à sa place. Parfois, il encourage ses initiatives et renforce ses compétences. En fonction du **stade de développement** et des **besoins** de l'enfant, l'adulte adaptera son attitude et ses comportements.





Dès sa naissance, le **poupon** est actif. En période d'éveil, il apprend à découvrir et à maîtriser les parties de son corps et son environnement immédiat. Dans cette période de la vie, l'enfant, couché sur le dos, tentera d'atteindre et de manipuler des objets qui l'entourent et qui l'attirent. Laissé libre de ses mouvements, il pourra découvrir différentes possibilités pour s'exercer en tournant la tête, en allongeant les bras, en roulant du dos au ventre, en s'agrippant, en rampant et, plus tard, en marchant à quatre pattes. Ainsi, l'adulte dépose autour de l'enfant des objets attirants et adaptés à son âge et à ses préférences.

L'environnement qui entoure les **tout-petits** doit leur permettre de réaliser des activités **variées** en fonction de leurs préférences. Dans ces conditions, l'enfant s'approprie l'espace et découvre qu'il peut être autonome.

Le rôle de l'adulte est de lui proposer du matériel complémentaire, et de modifier l'aménagement pour lui permettre de réaliser d'autres apprentissages et de poursuivre son jeu avec intérêt.

Lorsque les **jeunes** grandissent, les activités qui leur permettent de se mettre en valeur, de se mesurer aux autres et de socialiser prennent tout leur sens. Tout en développant leurs habiletés motrices, ils apprennent à les intégrer dans divers contextes mis en place par l'adulte. Ils doivent **agir** en adaptant leurs actions en fonction d'éléments variés. De ce fait, l'adulte les invite à **interagir** par des actions de coopération et d'opposition.

L'adulte donne à l'enfant la possibilité de faire ses propres mouvements, de prendre des risques, donc de s'exercer par lui-même sans intervention de l'adulte. Par exemple, il laissera l'enfant grimper seul dans un module de jeu ou sauter d'un promontoire.



Quel est le rôle de mon milieu ?

Bon nombre d'acteurs issus des milieux des services de garde éducatifs à l'enfance, scolaire, municipal, communautaire et associatif ont mis en œuvre des projets visant à favoriser le développement moteur. Il importe d'assurer non seulement une **concertation**, mais aussi une **complémentarité** et une **continuité** dans les messages et les actions à mettre en œuvre dans ces milieux. À cet effet, les membres de la Stratégie d'intervention globale en matière de développement moteur chez l'enfant de 0 à 9 ans et de la TMVPA proposent onze messages clés.

Tous les acteurs interpellés par ce thème sont donc invités à s'approprier ces messages et à visionner les capsules disponibles sur le site tmvpa.com, l'objectif étant de véhiculer des messages communs et d'encourager la mise en œuvre d'actions concertées en matière de développement moteur chez les enfants de 0 à 9 ans.



MESSAGES EN FAVEUR DU DÉVELOPPEMENT MOTEUR

Jouer dehors !

L'extérieur est un environnement propice au jeu actif et porteur de défis, et ce, en toute saison.

Jeu actif !

Permettons aux jeunes de pratiquer des activités physiques à un niveau d'intensité élevée, ce qui convient bien à la nature de l'enfant.

Jeu libre !

Le jeu libre qui résulte de l'initiative de l'enfant favorise son développement global et sa créativité.



Tous les jours !

Les enfants ont besoin de bouger de façon quotidienne et spontanée.

Variété !

Expérimenter une gamme de jeux, d'activités et de sports dans différents contextes permet à l'enfant d'optimiser le développement de ses habiletés motrices.

Plaisir !

Le jeu actif doit demeurer ludique et être fait avec plaisir.

Confiance en soi !

L'enfant pourra pratiquer plus facilement un grand nombre d'activités s'il maîtrise les habiletés motrices de base et il en retirera ainsi plus de plaisir.



Simplicité !

Tout, autour des enfants, est prétexte au développement moteur.



Adapté !

Le jeu et les activités physiques doivent être ponctués de défis et adaptés aux capacités, aux besoins et aux goûts de l'enfant.

C'est l'affaire de tous !

Nous jouons tous, sans contredit, un rôle crucial quant à la qualité de l'expérience vécue.

Sécurité bien dosée !

C'est par des expériences diversifiées que l'enfant qui joue développera et appliquera les comportements d'autoprotection nécessaires à sa sécurité. Évitions, par surprotection, de devenir un obstacle au jeu des enfants.



Références

Projet Espaces, bulletin d'information n° 2, Association québécoise de loisir public, avril 2014, 3 p.

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

FERLAND, Francine. «Le jeu libre», *Bien grandir*, Naitreetgrandir.com, Québec, septembre 2010.

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, Québec, 2014, 116 p.

QUÉBEC EN FORME. *Pour que les jeunes acquièrent et perfectionnent leurs habiletés motrices*, Québec, 8 p.

QUÉBEC EN FORME. *Pour que les jeunes soient physiquement actifs tous les jours*, Québec, 11 p.





À nous de jouer!

