



LES PRÉOCCUPATIONS PARENTALES CONCERNANT LE JEU ACTIF DES ENFANTS DE 3 À 12 ANS À L'EXTÉRIEUR

Rapport

Juillet 2017

Auteurs

Ce rapport a été rédigé par Guylaine Chabot, Ph. D., et Maude Dionne, M. Sc. Les analyses statistiques ont été réalisées par Michel Rousseau, Ph. D. de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Tous les auteurs, y inclus Richard Larouche, Ph. D. de l'Université de Lethbridge, ont contribué à l'élaboration du sondage et des analyses et ont participé à la révision du document.

Remerciements

Ce rapport a été réalisé en collaboration avec Kino-Québec. Les auteurs souhaitent souligner la contribution importante des partenaires, notamment les organismes membres de la Table sur le mode de vie physiquement actif¹, lors du recrutement des parents pour le sondage. Un merci tout particulier à la Sépaq qui a généreusement offert 12 cartes annuelles Réseau Parcs Québec pour accéder à l'ensemble des parcs, dans le cadre d'un tirage parmi les participants au sondage. Un merci spécial à tous les parents du Québec qui ont testé le questionnaire et à ceux qui ont participé au sondage, ainsi qu'aux participants des groupes de discussion.

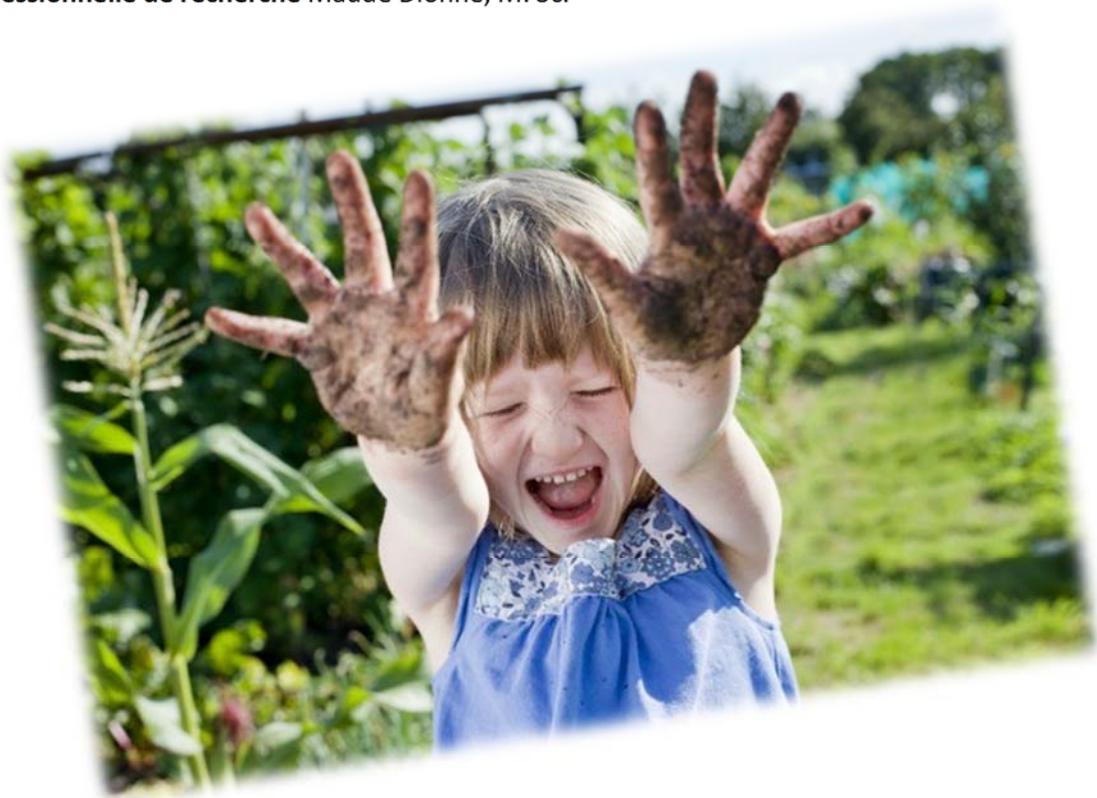
Réalisation de l'étude

Chercheure principale Guylaine Chabot, Ph. D., professeure en sciences de la santé à l'UQO

Cochercheur Michel Rousseau, Ph. D., professeur en psychoéducation à l'UQTR

Cochercheur Richard Larouche, Ph. D., professeur en sciences de la santé à l'Université de Lethbridge

Professionnelle de recherche Maude Dionne, M. Sc.



¹ <https://tmvpa.com/membres>

Table des matières

Section 1 : Contexte de l'étude.....	1
1.1. Pourquoi le jeu actif dehors est-il important?	2
1.2. Objectifs de l'étude.....	3
1.3. Méthodologie.....	3
1.3.1 Étude quantitative	3
1.3.2 Étude qualitative	4
Section 2 : Les résultats.....	5
2.1. Portrait des répondants	5
2.2. Portrait des enfants des répondants	5
2.3. Perception du jeu.....	6
2.4. Perception des parents par rapport aux règles de sécurité.....	9
2.5. Pratiques de jeu	11
2.5.1 Activités organisées	13
2.5.2 Jouer sous la pluie.....	14
2.6. Exploration du voisinage.....	15
2.6.1 Mobilité indépendante des enfants.....	16
2.7. Temps d'écran des enfants	18
2.8. Influence du milieu de vie sur le type de jeu des enfants.....	19
2.9. Tolérance aux risques des parents.....	20
2.10. Confiance et regard des autres	21
2.11. Sources d'information des parents	22
2.12. Recommandations des parents	22
Section 3 : Discussion et recommandations	24
3.1. Recommandations et pistes d'action.....	25
3.1.1 Recadrage des préoccupations	25
3.1.2 Projets pilotes reposant sur des données probantes	25
3.1.3 Formation.....	26
3.1.4 Marketing social	26
3.2. Limites de l'étude.....	26
Références	27





Section 1 : Contexte de l'étude

La réduction du temps de jeu à l'extérieur et la diminution de la mobilité indépendante des enfants est un phénomène mondial (Bates et Stone, 2014). Depuis les 50 dernières années, on observe un recul marqué de la mobilité indépendante et du jeu extérieur chez les enfants des pays européens et nord-américains (Alparone et Pacilli, 2012). L'appréhension des blessures et des poursuites judiciaires a conduit à l'instauration de règlements contraignants pour le jeu libre dans les cours d'école, les milieux de garde, les aires de jeux et autres espaces publics (Herrington et Nicholls, 2007).

En 2015, le paradoxe de la surprotection et de l'hyperparentalité a été abordé dans le *Bulletin de l'activité physique* de ParticipACTION. En voulant intervenir pour que les enfants soient à l'abri de tous les risques, au nom de leur santé, nous produisons l'effet inverse (ParticipACTION, 2015). Les préoccupations de notre société relativement au risque sain contribuent à créer une génération d'enfants qui évoluent dans une « cage de verre » (Janssen, 2015). Le jeu des enfants comporte ainsi moins d'aventures et de risques comparativement à celui de leurs parents dans leur enfance (Clements, 2004). Le temps libre des enfants est largement meublé par des activités organisées par les adultes, dont plusieurs se déroulent à l'intérieur (Tremblay *et al.*, 2015). Cette aversion à l'égard du risque se traduit par une supervision plus étroite des enfants dans leurs jeux, ce qui a comme conséquence un niveau d'activités physiques plus faible des enfants (Floyd *et al.*, 2011; Janssen, 2015; Mitra, Faulkner, Buliung et Stone, 2014). En outre, la perception des adultes à propos de ce qui intéresse les enfants dans leurs jeux ne reflète pas toujours la réalité des enfants. Pour plusieurs adultes, les valeurs de l'esthétisme priment dans leur conception du jeu des enfants, alors que les enfants tendent à accorder une valeur à un lieu ou à une expérience dont la signification est définie à l'intérieur de leurs propres activités (Jones, 2008; Maria, 2003).

Cette « nouvelle normalité » pour les enfants peut contribuer à rendre le jeu extérieur moins attrayant, limitant ainsi leurs occasions de jouer de manière créative et physiquement active, en plus de brimer leur capacité à relever des défis de manière autonome tout en apprenant à gérer les risques (Brussoni *et al.*, 2015). Par exemple, les enfants de 3 à 5 ans sont moins susceptibles d'être actifs sur les terrains de jeux conçus pour être « plus sécuritaires », puisqu'ils les jugent ennuyeux (Copeland, 2012). Or, la diminution du temps passé à jouer dehors est associée à un temps d'écran accru ainsi qu'à une plus grande exposition à la malbouffe, à la cyberprédation, au déficit nature et aux comportements sédentaires (Tremblay *et al.*, 2015). L'augmentation de la sédentarité, la détérioration de la condition physique et la modification de la composition corporelle des enfants sont reconnues comme l'une des principales menaces pour la santé publique (Lee *et al.*, 2012; Tremblay *et al.*, 2015). L'excès de poids au cours de l'enfance est associé à une résistance à l'insuline, au diabète de type 2, à l'hypertension, à une mauvaise santé émotionnelle et à une diminution du bien-être social. Cette situation est problématique, car l'activité physique d'intensité moyenne à élevée à l'extérieur diminue avec l'âge chez les enfants (Pagels *et al.*, 2014). Au Canada, seulement 9 % des enfants de 5 à 17 ans pratiquent les 60

minutes quotidiennes d'activités physiques nécessaires à leur développement (Santé Canada, 2016). Au Québec, entre 1978-1979 et 2009-2013, la proportion des jeunes âgés de 6 à 11 ans en surplus de poids est passée de 11 à 26 %. De 2009 à 2013, la prévalence du surplus de poids (embonpoint et obésité regroupés) chez les jeunes de 6 à 17 ans était de 25 % (INSPQ, 2013), et 41 % des élèves du primaire n'atteignaient pas le niveau recommandé de 60 minutes d'activités physiques par jour (Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, 2017).

1.1. Pourquoi le jeu actif dehors est-il important?

Jouer dehors, avec les risques que cela comporte, fait partie du processus évolutif normal de l'enfant et est essentiel à son développement physique, psychologique et social (Sandseter et Kennair, 2011; Tremblay *et al.*, 2015). Le risque inhérent au jeu actif à l'extérieur correspond à celui où l'enfant cherche à satisfaire un besoin inné de liberté de mouvements et de sensations euphoriques dans les limites de ses capacités physiques et psychologiques par des activités où il peut grimper, sauter des surfaces en hauteur, explorer, se tenir en équilibre, prendre de la vitesse, se chamailler, utiliser des outils et composer avec les éléments naturels comme les plans d'eau (Sandseter, 2009). Cette forme de jeu est manifeste dans les contextes de jeux libres, c'est-à-dire ceux qui sont choisis, « initiés » et dirigés par l'enfant selon ses champs d'intérêt.

Lorsqu'ils sont à l'extérieur, les jeunes bougent plus, s'assoient moins souvent et jouent plus longtemps (Gray *et al.*, 2015; Larouche, Garriguet, Gunnell, Goldfield et Tremblay, 2016; Vanderloo, Tucker, Johnson et Holmes, 2013; Wheeler, Cooper, Page et Jago, 2010). Au Canada, chaque heure quotidienne passée à jouer dehors est associée à sept minutes additionnelles d'activités physiques d'intensité de moyenne à élevée, à 13 minutes en moins de comportements sédentaires et à de meilleures relations avec les pairs chez les jeunes de 7 à 14 ans (Larouche *et al.*, 2016). Jouer dehors aide également les enfants à trouver le sommeil plus rapidement (Choi, Park, Kim, Kim et Chung, 2014; Xu, Wen, Hardy et Rissel, 2016). Le jeu libre et actif à l'extérieur permet à l'enfant de tester ses propres limites, de développer son autonomie et sa capacité de résolution de problèmes et, il se traduit par une dépense énergétique (Brussoni *et al.*, 2015). Par ailleurs, jouer dans la nature favorise la résilience (Flouri, Midouhas et Joshi, 2014) et agit favorablement sur les fonctions exécutives des enfants d'âge préscolaire et primaire (Kaplan et Berman, 2010; Schutte, Torquati et Beattie, 2015). Le jeu actif à l'extérieur peut contribuer à améliorer la composition corporelle, la densité osseuse, la condition physique (Gray *et al.*, 2015) et plusieurs composantes de la santé mentale et sociale (Cloward Drown et Christensen, 2014) en plus de favoriser la conscience environnementale (Green, Kalvaitis, et Worster, 2016). Jouer dehors comporte aussi son lot de désagréments. Bien que généralement mineures, des blessures peuvent survenir (Tremblay *et al.*, 2015). Cependant, les enfants peuvent apprendre à reconnaître et évaluer les défis en fonction de leurs propres capacités (Sandseter et Kennair, 2011). Il importe donc d'augmenter et de maximiser les occasions de jouer dehors.

1.2. Objectifs de l'étude

La tendance actuelle consistant à interdire les activités à l'extérieur qui comportent un potentiel de blessures ainsi que le débat de société qui entoure la sécurité des enfants (Tremblay *et al.*, 2015) amènent à se questionner sur les préoccupations des parents au Québec. Actuellement, nous en savons peu sur leurs préoccupations, sur leur niveau de tolérance au risque concernant le jeu actif des enfants à l'extérieur ainsi que sur la situation du jeu actif à l'extérieur des enfants québécois.

Les objectifs de cette étude sont les suivants :

1. Identifier les préoccupations des parents québécois concernant le jeu actif des enfants de 3 à 12 ans à l'extérieur, et les facteurs qui influent sur ces préoccupations
2. Déterminer le degré de tolérance des parents à l'égard du jeu actif comportant un élément de risque



1.3. Méthodologie

1.3.1 Étude quantitative

Le questionnaire *State of Play* (Duncan et McPhee, 2015) a été privilégié pour réaliser la présente étude. Il regroupe un ensemble de facteurs associés au jeu libre et actif des enfants à l'extérieur, qui ont été relevés dans la littérature. La prise de risques est inhérente au jeu actif des enfants à l'extérieur et elle fait partie des préoccupations parentales (Tremblay *et al.*, 2015). Dans ses travaux, Sandseter (2007) identifie six catégories de jeu comportant une prise de risques, que nous avons étudiées : 1) jouer à grimper et sauter des surfaces en hauteur; 2) jouer à grande vitesse; 3) jouer avec des outils dangereux; 4) jouer près d'éléments dangereux; 5) jouer à la chamaille; et 6) jouer à la cachette, explorer. Quelques items associés au jeu libre, tels le jeu avec des objets libres et transportables (p. ex. bâton, branche, pneu, bêche) et le jeu salissant (p. ex. boue, sable, eau, peinture) ainsi que la météo, le temps d'écran et la dynamique familiale ont été inclus au questionnaire. Les questions sur la sociodémographie proviennent du recensement de Statistique Canada (2011).

Le questionnaire a fait l'objet d'une traduction transculturelle de l'anglais au français à partir des cinq premières étapes de la méthodologie de Vallerand (1989) et des techniques d'Haccoun (1987). Ces étapes sont les suivantes : 1) la préparation d'une version préliminaire; 2) l'évaluation et la modification de cette version préliminaire; 3) l'évaluation de la version expérimentale par un prétest; 4) l'évaluation de la validité concomitante et de contenu; et 5) l'évaluation de la fidélité. D'autres partenaires bilingues possédant une connaissance approfondie du jeu actif des enfants

à l'extérieur et des risques qu'il comporte ainsi qu'un échantillon de parents d'enfants de 3 à 12 ans ont collaboré aux étapes subséquentes de la validation.

Le sondage en ligne ciblait les parents ou tuteurs légaux d'enfants âgés de 3 à 12 ans résidant au Québec. Pour répondre au questionnaire, le répondant devait choisir comme enfant de référence son enfant aîné vivant avec lui la plupart des jours de la semaine. Quelques questions ont toutefois requis une opinion sur les enfants en général. Des invitations par courriel, infolettres, sites Web, bulletins et réseaux sociaux ont été envoyées par l'équipe de recherche et les partenaires au cours de l'automne 2016. Les participants ont rempli le questionnaire du sondage en ligne sur la plateforme *Lime Survey*. Ce mode de collecte de données facilite le recrutement et réduit les coûts liés à la collecte et à la saisie des données en plus d'accroître la précision des données recueillies.

1.3.2 Étude qualitative

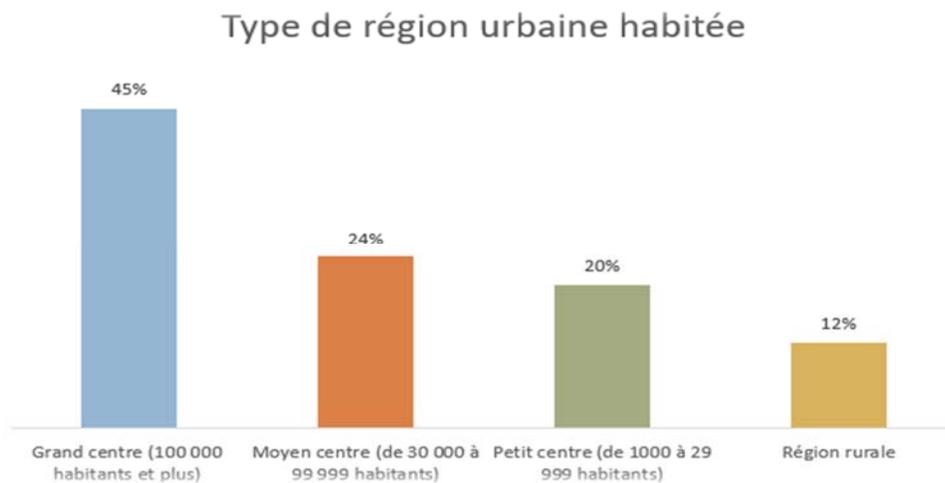
Des groupes de discussion impliquant un total de 24 parents ont été constitués dans les régions Capitale-Nationale, Bas-Saint-Laurent, Laurentides et Montréal entre janvier et mars 2017. Ces régions ont été choisies afin de tenir compte des différentes caractéristiques sociogéographiques comme la diversité ethnoculturelle, l'indice de défavorisation matérielle et sociale, les milieux rural et urbain et ceux présentant des caractéristiques physiques particulières (p. ex. montagneux, maritime). Le guide d'entrevue des groupes de discussion a été élaboré à partir du sondage afin d'approfondir certaines dimensions et de contextualiser les données.



Section 2 : Les résultats

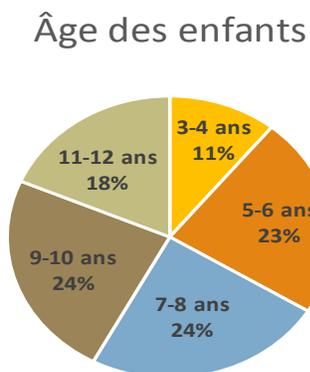
2.1. Portrait des répondants

Des 2179 questionnaires remplis, 2142 ont été retenus. Ce sont majoritairement les mères qui ont participé à l'enquête (82 %). La principale langue parlée à la maison est le français (95 %) et les répondants sont de race blanche (94 %). La majorité des répondants sont mariés ou en union de fait (87 %), 8 % sont séparés/divorcés et 4 % sont célibataires. La plupart d'entre eux ont un diplôme de niveau collégial ou universitaire (88 %) et occupent un emploi rémunéré (88 %). La moitié des répondants ont un salaire qui se situe entre 80 000 \$ et 150 000 \$. Toutes les régions du Québec sont représentées. La majorité des répondants viennent de villes de plus de 30 000 habitants.



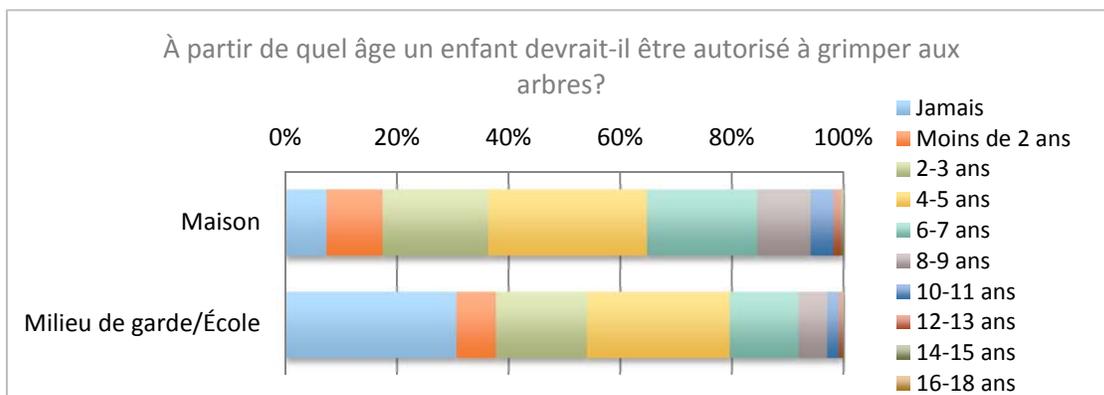
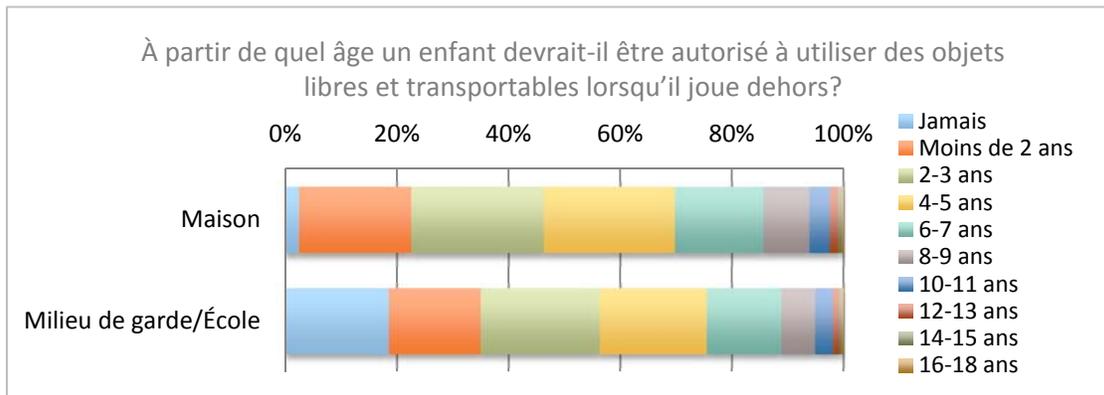
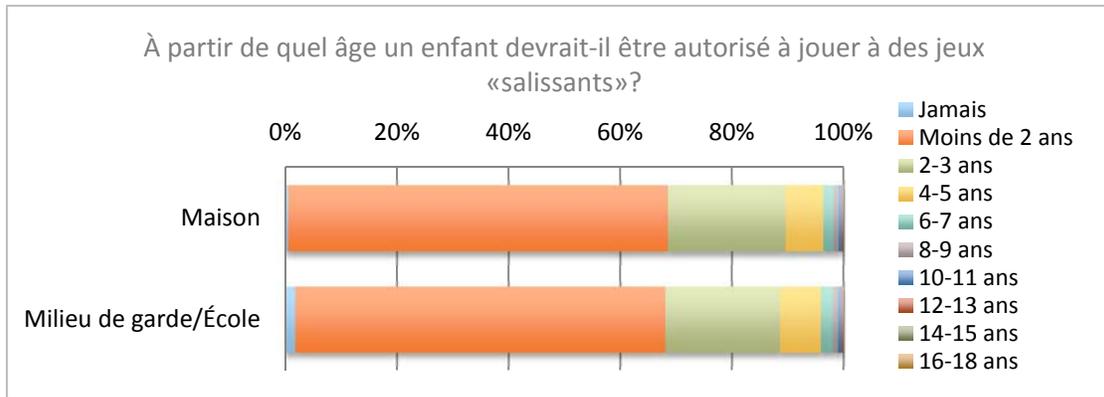
2.2. Portrait des enfants des répondants

L'échantillon est composé d'un peu plus d'enfants de sexe masculin (54 %) que d'enfants de sexe féminin (46 %). La majorité (84 %) fréquentent l'école primaire. Seuls 3 % d'entre eux ont un handicap physique ou intellectuel.

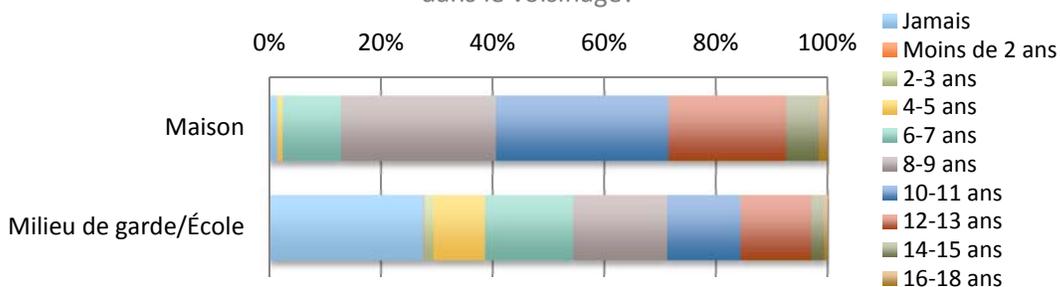


2.3. Perception du jeu

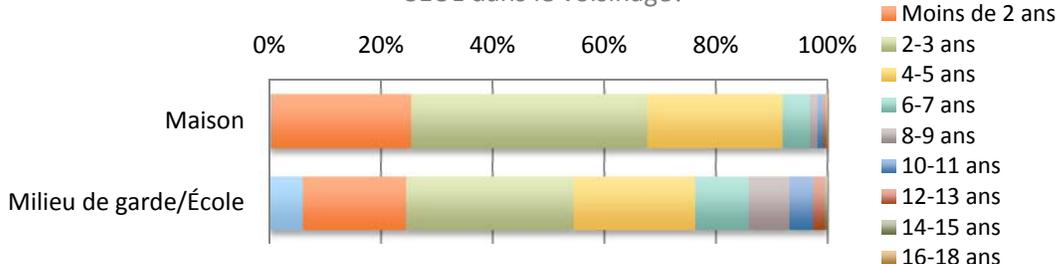
La plupart des parents croient que les enfants devraient être autorisés à s'engager dans un jeu qui permettrait de tester leurs limites à un certain moment de leur développement. L'âge auquel ils devraient y être autorisés dépend du type de jeu et du milieu.



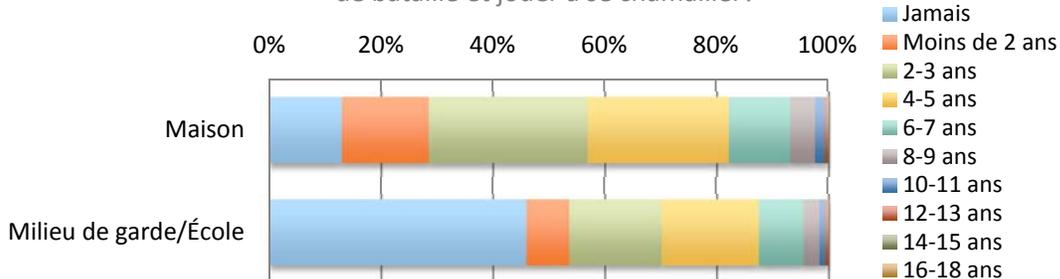
À partir de quel âge un enfant devrait-il être autorisé à se promener SEUL dans le voisinage?



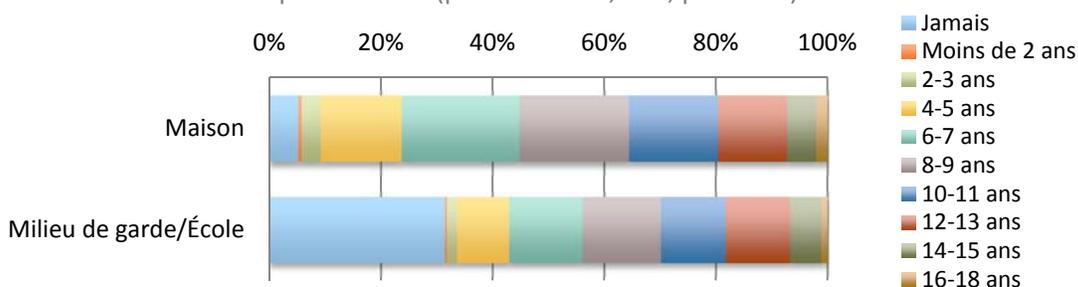
À partir de quel âge un enfant devrait-il être autorisé à conduire un véhicule non motorisé (p. ex., bicyclette, trottinette, planche à roulettes) SEUL dans le voisinage?



À partir de quel âge un enfant devrait-il être autorisé à jouer à des jeux de bataille et jouer à se chamailler?



À partir de quel âge un enfant devrait-il être autorisé à utiliser des outils pour adultes (p.ex. marteau, scie, perceuse)?



La plupart des parents estiment que :

- ✓ Les enfants de moins de 2 ans peuvent jouer à des jeux salissants;
- ✓ Dès l'âge de 4-5 ans, les enfants peuvent jouer à la chamaille et utiliser des objets libres à la maison, grimper aux arbres et se servir des équipements de terrain de jeux pour grimper ou sauter;
- ✓ Se chamailler en milieu de garde/école est envisageable à partir de 6-7 ans;
- ✓ Des activités telles que se promener dans le voisinage avec des amis et utiliser des outils à la maison sont appropriées vers 8-9 ans;
- ✓ Se promener sans supervision dans le voisinage/école, conduire des véhicules non motorisés dans le voisinage sans supervision et utiliser des outils à l'école sont des activités qui devraient être autorisées vers 10-11 ans.
- ✓ Il est important que leur enfant vive des expériences qui représentent un défi physique (95,3 %) et que le risque qu'elles comportent favorise la confiance en soi de leur enfant (82 %);
- ✓ Les avantages que procure à leur enfant le jeu actif l'emportent sur les risques de blessures mineures (87,9 %);

De plus, il ressort que :

- ✓ Un enfant ne devrait jamais grimper aux arbres (19,1 %) ou utiliser d'outils pour adulte (p. ex. scie, marteau) (18,3 %);
- ✓ Les enfants ne devraient pas être autorisés à jouer à des jeux de chamaille à la maison (13,0 %). Ce pourcentage grimpe à 45,9 % dans les autres milieux. Il en va de même pour l'utilisation des outils où 1,1 % des répondants jugent qu'ils ne devraient jamais être utilisés à la maison contre 31,5 % dans les milieux de garde et à l'école;
- ✓ Les parents sont préoccupés par ce qu'ils ne peuvent pas contrôler et qui pourrait causer des blessures à leur enfant (61,0 %).

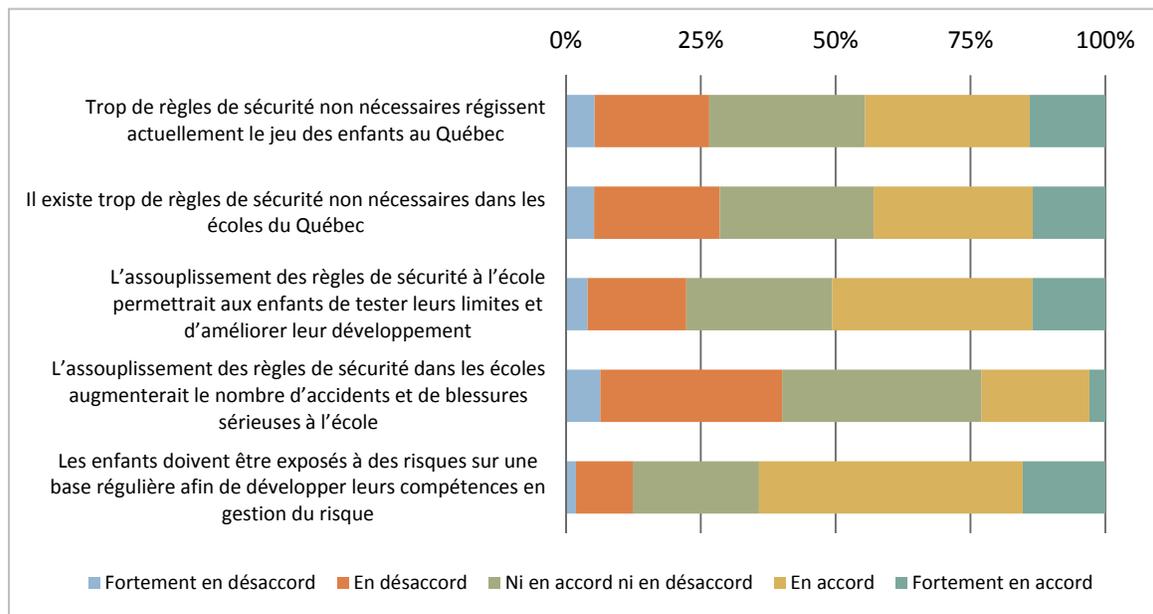
Les participants des groupes de discussion perçoivent des obstacles au jeu actif à l'extérieur. Certains ont fait référence à une quête de performance scolaire qui favorise les activités à l'intérieur : *...perfectionnisme, on va vers ce qui est éducatif, les petits jeux intellectuels, des émissions éducatives, la société valorise plus ces choses-là, on les éduque très tôt pour les compétences qu'on veut développer.*

Le manque de temps est aussi perçu comme une barrière au jeu dehors : *Les parents sont dans une réalité qui leur donne de l'anxiété et du stress et l'enfant est plongé dans des horaires de parents stressants et pas adaptés.* Plusieurs observent cependant que la dynamique de jeu est plus détendue et souvent plus « décomplexée » à l'extérieur. La discipline est moins présente et l'enfant joue plus librement avec ce qu'il trouve dans son environnement : *Dehors les enfants ont plus d'espace, ils sont plus capables de se satisfaire avec moins, un bâton ou roche va être suffisant; Plus il peut explorer, plus l'enfant est compétent.*



2.4. Perception des parents par rapport aux règles de sécurité

Les répondants semblent avoir une opinion partagée concernant les règles de sécurité. En moyenne, près du tiers d'entre eux n'ont pas une opinion bien définie à cet égard. Près de la moitié des répondants considèrent que les enfants sont assujettis à trop de règles de sécurité. La majorité d'entre eux ont indiqué que le risque dans le jeu est bénéfique quant au développement des enfants.



- ✓ 44,5 % des parents estiment qu'il y a trop de règles de sécurité non nécessaires qui régissent le jeu des enfants au Québec.
- ✓ 40,1 % d'entre eux ne croient pas que l'assouplissement des règles de sécurité dans les écoles augmenterait le nombre d'accidents et de blessures sérieuses.
- ✓ 50,6 % pensent que l'assouplissement permettrait aux enfants de tester leurs limites et d'améliorer leur développement.
- ✓ 64,2 % estiment que les enfants doivent être exposés à des risques sur une base régulière afin de développer leurs compétences en gestion du risque.
- ✓ Il n'y a pas de différences par rapport aux règles imposées en fonction du sexe du parent.

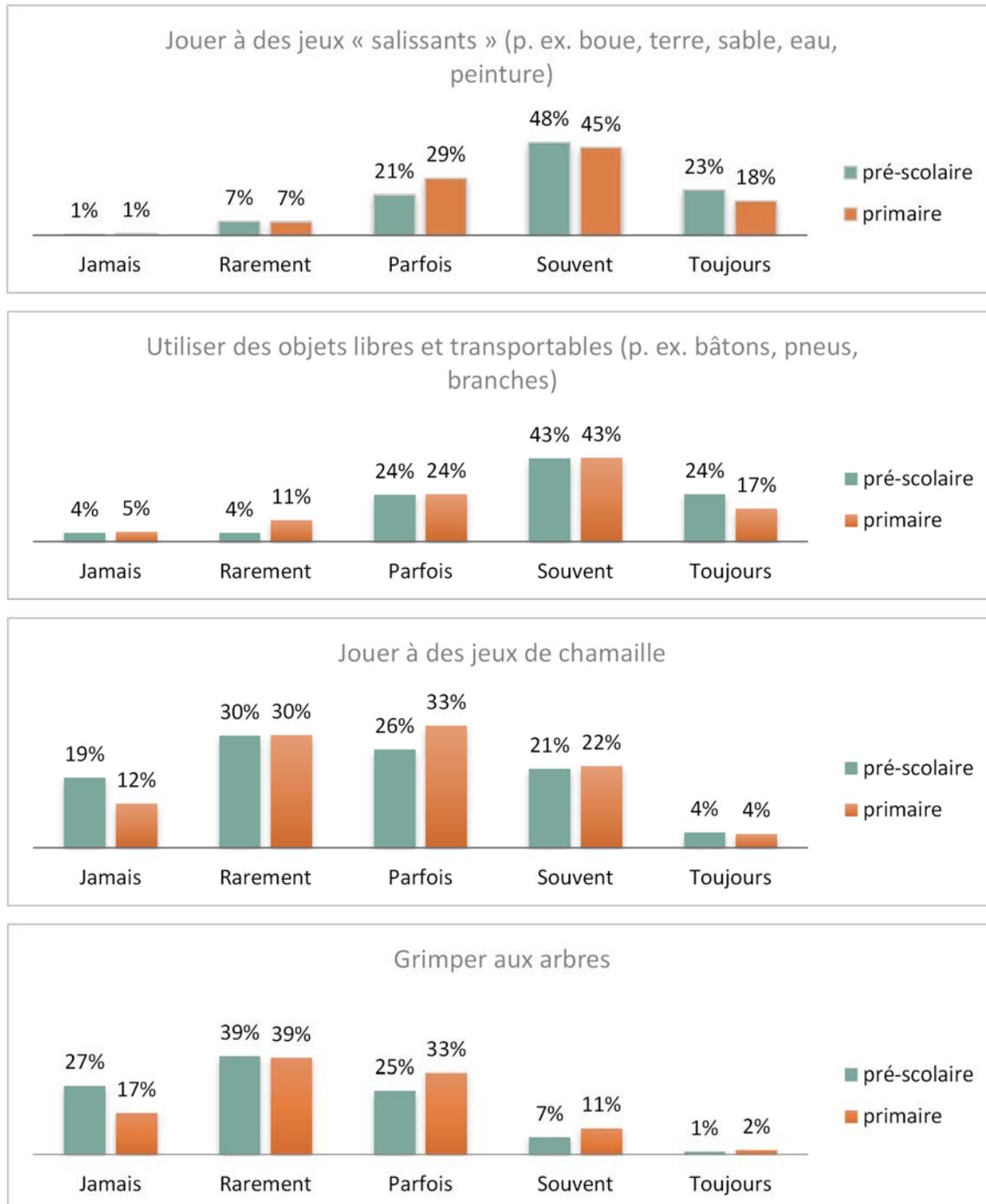
Les parents reconnaissent l'importance d'établir des règles : *Il y a une confiance qui se bâtit. Quand il respecte les règles, il a droit à un peu plus.* Plusieurs d'entre eux ont indiqué qu'en général ils enseignent graduellement les règles de sécurité à respecter par des consignes courtes et claires, sans les envahir en répétant sans cesse les mêmes consignes. Toutefois, plusieurs remettent en question la réglementation imposée dans les services de garde et à l'école : *Lois et règlements épouvantables; Il y en a beaucoup, trop; Ça pourrait être dosé; Ça devient épuisant; On ne les protège pu, on les emprisonne; Ils ne peuvent plus bouger, plus expérimenter, pauvres enfants; Je n'ai pas l'impression que ce sont des règles pour les enfants.* Ils associent cette situation aux

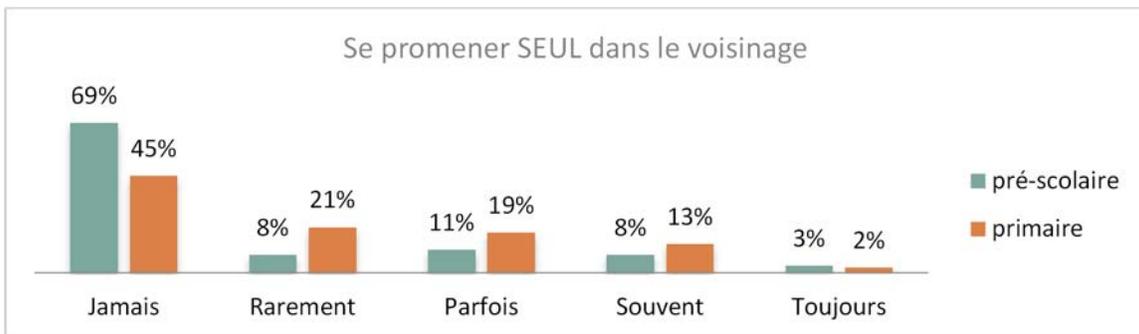
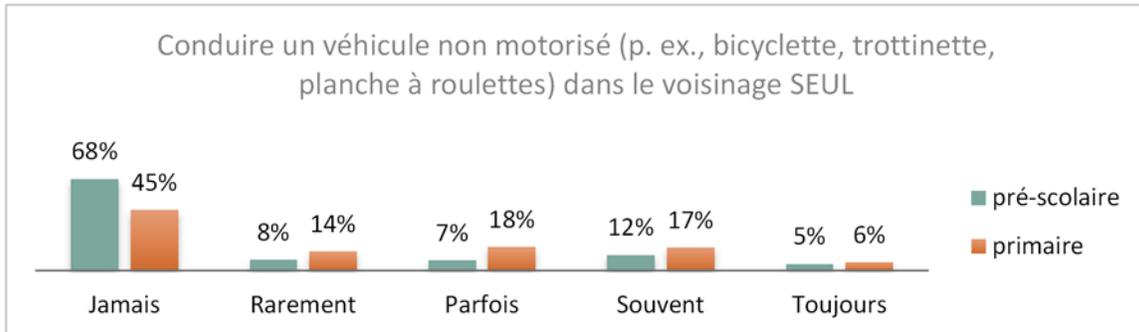
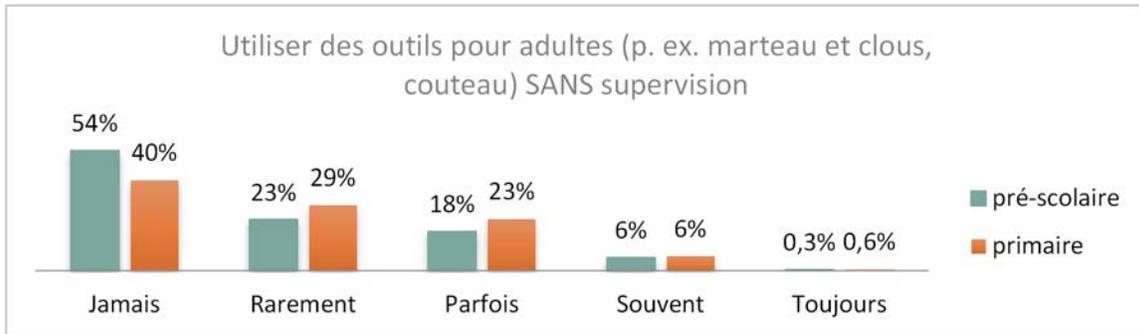
demandes des assureurs et de parents surprotecteurs : *Surprotection pour éviter des poursuites; On a peur d'avoir peur, et peur des incidences légales.* Certains mentionnent qu'il y a des parents qui crient fort, crient chez la directrice et c'est ceux qui ne veulent pas. Ils disent : *on va appeler les médias, on monte aux barricades, alors la directrice ne veut pas.* Les nombreuses règles sont associées à une perte d'intérêt pour le jeu actif et libre à l'extérieur : *Si tu ne peux rien faire, oser, qu'est-ce qui est intéressant?* Un parent ajoute : *Qu'on en soit rendu là comme société, c'est inquiétant. On va les empêcher de vivre des choses qu'on a vécues et ils ne pourront pas le transmettre parce qu'ils ne l'auront pas vécu.*



2.5. Pratiques de jeu

De façon générale, les enfants des répondants participent rarement à des jeux risqués. La fréquence à laquelle les parents autorisent leur enfant à pratiquer ces jeux est illustrée ci-dessous :





- ✓ 11,6 % grimpent régulièrement aux arbres;
- ✓ 25,5 % jouent régulièrement à des jeux de chamaille;
- ✓ 32,6 % conduisent régulièrement un véhicule non motorisé avec des amis comme un vélo, une planche à roulettes ou une trottinette, sans supervision, et 22,3 % le font seuls;
- ✓ 6,5 % utilisent régulièrement des outils sans supervision;
- ✓ Chez les 8-12 ans, 37,8 % des enfants se promènent rarement ou jamais seuls dans le voisinage;
- ✓ Un enfant dont les parents ne craignent pas les accidents de la route ou les adultes mal intentionnés a 5,5 fois plus de chances de se promener dans le voisinage sans la supervision d'un adulte comparativement à un enfant dont les parents redoutent ces éventualités.

Des participants des groupes de discussion soulignent que la chamaille commence à être acceptée chez les plus jeunes dans leur milieu : *Au CPE, il y a une période dédiée à la chamaille supervisée. Ça semble faire du bien aux enfants.* Cependant, ce type de jeu serait moins toléré chez les plus âgés : *Plus les jeunes avancent vers le secondaire, moins ils leur permettent de se chamailler.*

Lorsque les enfants font face à de grands défis physiques, les parents réagissent de différentes façons : *On le pousse jusqu'à ce que ça soit trop pour lui, qu'il ait peur ou qu'il se fasse mal; Quand mes enfants sont bloqués et en panique, je vais les forcer à chercher une solution.* Les parents estiment aussi qu'expliquer comment gérer les situations potentiellement risquées permet à l'enfant de relever des défis : *J'explique le danger, pas pour être alarmiste.* Relever des défis physiques est perçu comme étant bénéfique pour le développement de l'enfant : *Ça crée leur estime et ils apprennent à se fier sur eux, leurs limites, leurs capacités.*



Des parents ont exprimé le sentiment d'ambivalence qui les habite lorsque leurs enfants s'engagent dans des jeux qui présentent des défis physiques et une possibilité de blessures : *On est nous-mêmes leur frein, par nos peurs, nos craintes que nos enfants se fassent mal; Des fois j'ai des scénarios catastrophe qui me passent, mais je me parle, je me dis : non c'est correct.* Des pères se qualifient de surprotecteurs ou de « père poule ». Plusieurs ont systématiquement comparé leur enfance à celle de leur enfant au même âge : *Quand nous on était jeunes, on jouait et si on se blessait, ça faisait partie de l'expérience. Je me suis habitué à la laisser jouer dehors en me disant que quand j'étais jeune, mes parents faisaient ça.*

2.5.1 Activités organisées

Selon les parents, le nombre de jours, au cours des sept derniers jours précédant l'enquête, où les enfants ont participé à des activités organisées, c.-à-d. lorsque le jeu et les activités étaient planifiés par un adulte, un club, une organisation et non par les enfants, est de 3,5 jours. Ces activités étaient surtout sportives (2,5 jours).



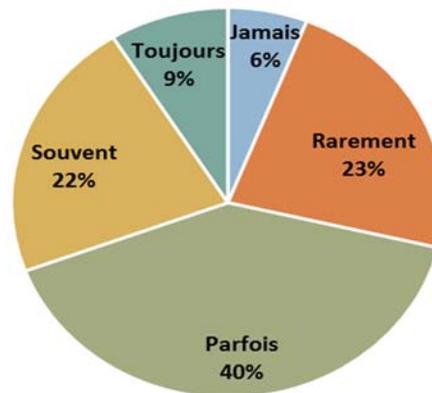
2.5.2 Jouer sous la pluie

La pluie offre diverses possibilités de jeu pour les enfants.

- Il y a presque autant d'enfants qui jouent régulièrement dehors lorsqu'il pleut que d'enfants qui ne jouent jamais ou rarement dans ces conditions.
- Les raisons qui incitent les parents à ne pas laisser leur enfant jouer dehors dans ce contexte :
 - ✓ Les conditions climatiques extrêmes (p. ex. orage) (79,3 %);
 - ✓ La crainte que leur enfant ait froid (34,5 %);
 - ✓ 31 % affirment que leur enfant n'aime pas sortir lorsqu'il pleut;
 - ✓ 21,9 % croient que leur enfant pourrait être malade;
 - ✓ Seulement 7,8 % mentionnent l'absence de vêtements imperméables adéquats comme motif pour garder leur enfant à l'intérieur.

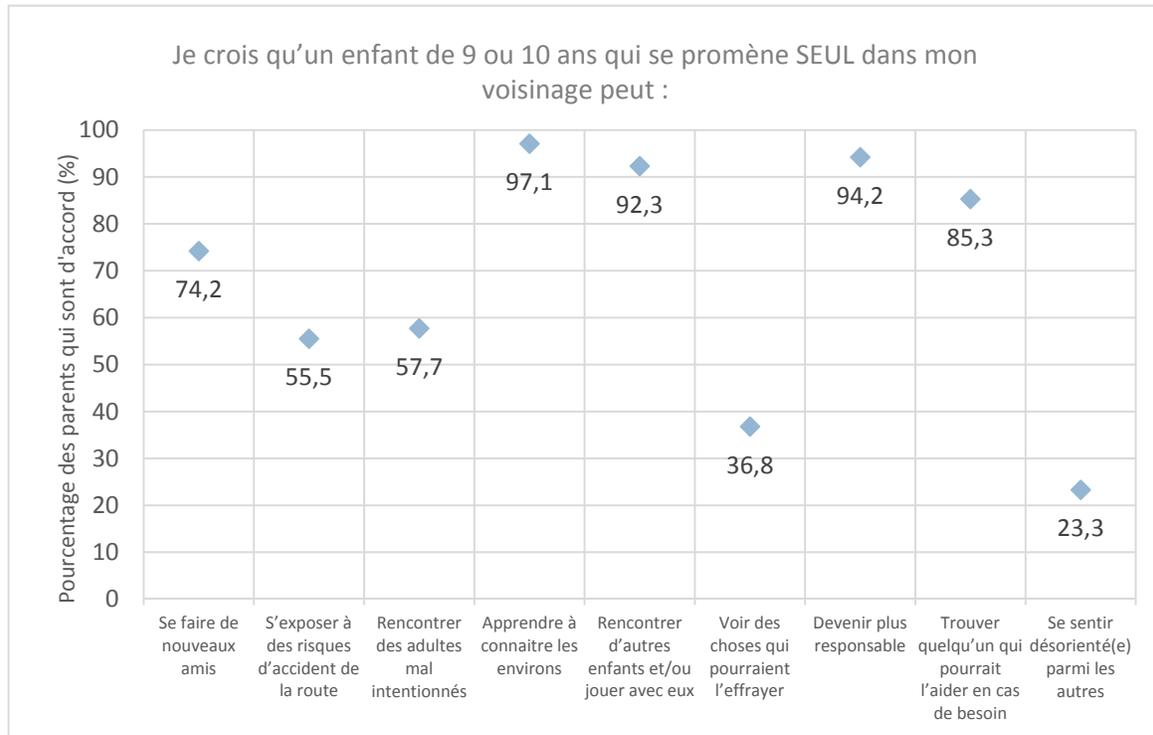


Fréquence à laquelle les enfants jouent dehors lorsqu'il pleut



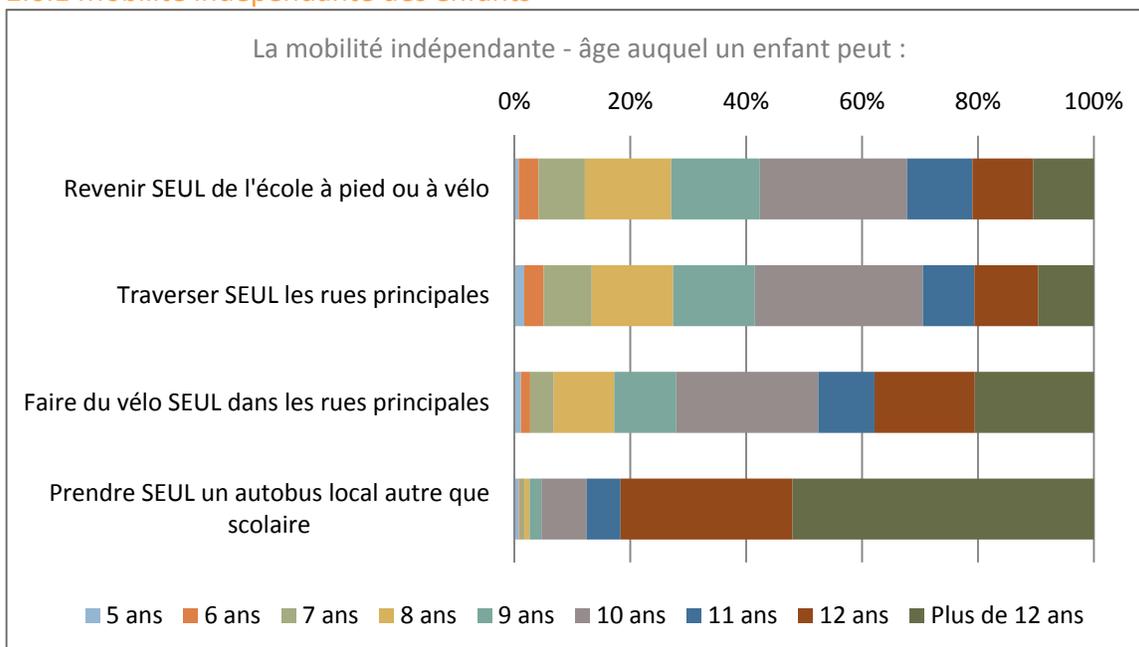
2.6. Exploration du voisinage

La plupart des parents croient que permettre aux enfants plus âgés de sortir seuls dans leur voisinage peut avoir des retombées positives.



- ✓ 97,1 % des parents croient que sortir seul permet d'apprendre à connaître les environs.
- ✓ 94,2 % des parents estiment que sortir seul dans le quartier va aider l'enfant à devenir plus responsable.
- ✓ 92,3 % des parents sont d'avis que sortir seul dans le quartier permet la rencontre d'autres enfants ou de jouer avec eux.
- ✓ La rencontre d'adultes mal intentionnés (57,7 %) et l'exposition à des risques d'accident de la route (55,5 %) sont les principales préoccupations invoquées par les répondants lorsqu'ils envisagent de laisser un enfant de 9-10 ans explorer seul le voisinage.

2.6.1 Mobilité indépendante des enfants



- ✓ À partir de 10 ans, les enfants acquièrent plus d'indépendance dans leurs déplacements. Le quart des parents autorisent l'enfant à revenir seul de l'école à pied ou à vélo et lui donnent la permission de faire du vélo seul dans les rues principales, alors que 29 % l'autorisent à traverser seul les rues principales.
- ✓ La majorité des parents croient que l'enfant doit être âgé de plus de 12 ans pour prendre seul un autobus local autre que scolaire.
- ✓ À part l'école, peu de parents permettent à leur enfant de se rendre seul dans des lieux qui sont à distance de marche. Habituellement, 11,0 % des enfants parcourent cette distance seuls et 63,3 % des répondants les y amènent.
- ✓ Le moyen de transport privilégié varie en fonction de la distance entre le domicile et l'école : 75,9 % des élèves qui demeurent à moins de 1 km de l'école se déplacent à pied ou à vélo, alors que ceux qui demeurent entre 1 et 2 km de l'école y sont habituellement conduits en voiture (50,9 %).
- ✓ Lorsque l'école est située à moins de 1 km de leur résidence, 51,5 % des jeunes qui demeurent en milieu rural vont à l'école et en reviennent à pied ou à vélo comparativement à 75,3 % des enfants qui résident dans les grands centres.



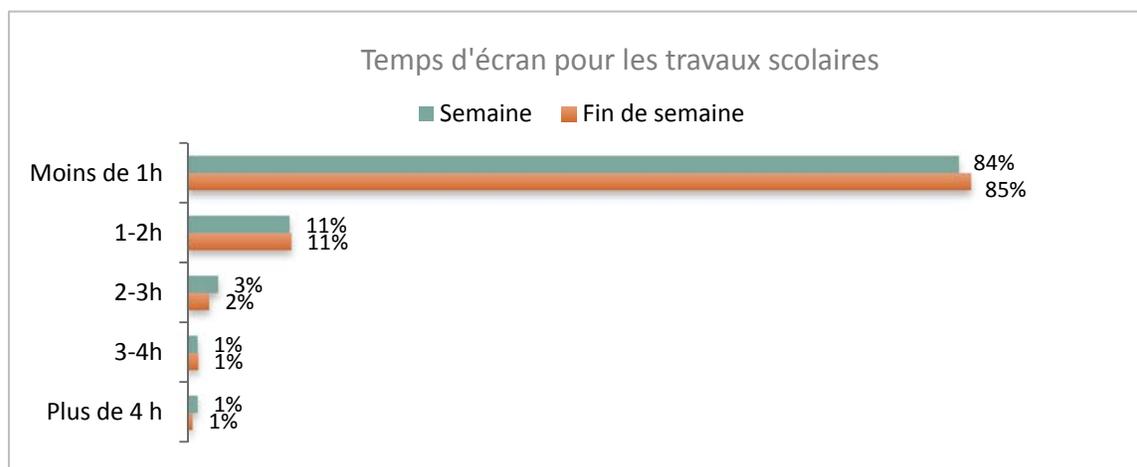
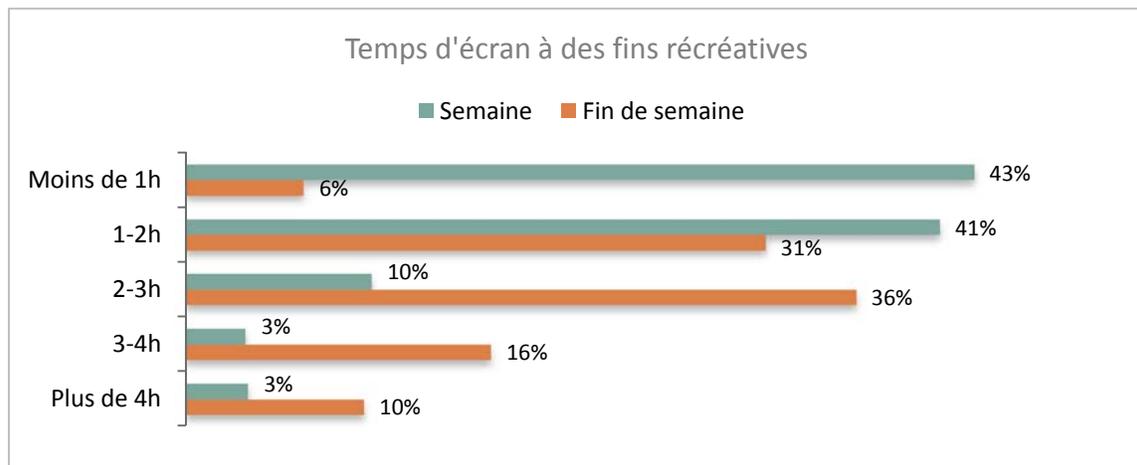
À l'occasion des discussions de groupes, les parents ont exprimé leurs préoccupations à propos de ce qui est susceptible de compromettre la sécurité de leur enfant lors de déplacements actifs : le nombre élevé de voitures sur la route, les conducteurs qui ne respectent pas la signalisation, des passages non sécuritaires, la limite de vitesse non respectée et l'absence d'accotement. Si des parents limitent les possibilités de déplacement actif de leur enfant, d'autres sont plus permissifs. Ils s'assurent que l'enfant comprend et applique les consignes de sécurité. Les parents encadrent les déplacements actifs avec des consignes et des règles, malgré l'insécurité qu'ils peuvent ressentir : *Je ne veux pas lui transposer mes craintes*. Dans une école de Rivière-du-Loup, une initiative permet de rassurer les parents en vérifiant que l'enfant respecte les mesures de sécurité pour venir à l'école en vélo : *L'école donne des permis de vélo. On évalue les connaissances et les habiletés des jeunes pour qu'ils aient le droit d'aller à l'école en vélo. Un prof en éducation physique fait les tests. C'est une fierté pour l'enfant, pour être capable de le laisser partir et prendre plus d'autonomie. On sait qu'on leur a appris à bien le faire, on sait qu'on peut les laisser aller.*

À Montréal, les parents saluent le projet des ruelles vertes : *La ruelle verte, on laisse les enfants jouer. Ça ne circule pas vite. Lorsque la rue est sécuritaire pour le jeu des enfants, les parents l'apprécient : Nous, les voitures circulent tranquillement, on est contents d'avoir cet espace-là pour jouer, courir, faire des trucs le fun, on ne s'inquiète pas des voitures.*



2.7. Temps d'écran des enfants

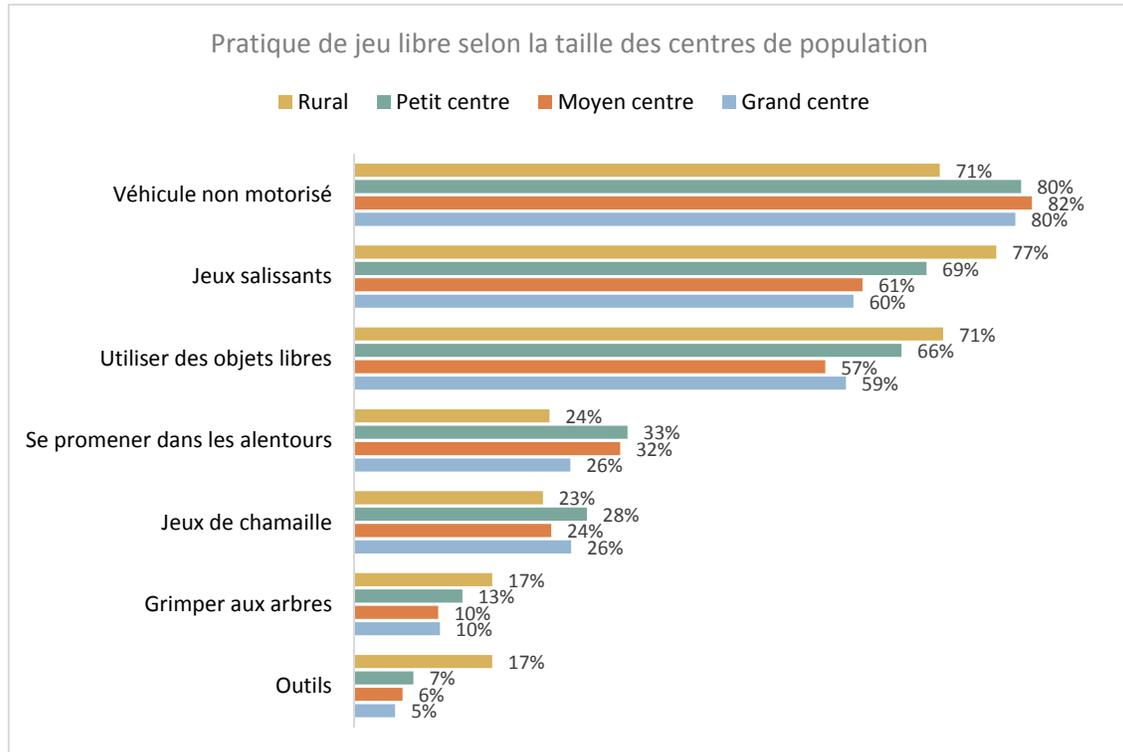
Les parents ont estimé le temps d'écran de leur enfant au cours des sept derniers jours, dans une journée typique de semaine ou de fin de semaine, en fonction de l'utilisation à des fins récréatives et du temps consacré aux travaux scolaires.



- ✓ Le pourcentage d'enfants d'âge préscolaire qui ont visionné un écran plus d'une heure par jour est de 58,8 % en semaine et de 86,5 % en fin de semaine.
- ✓ Le pourcentage d'enfants âgés de 6 à 12 ans qui ont visionné un écran plus de deux heures par jour est de 16,2 % en semaine et de 65,1 % en fin de semaine.
- ✓ 3,4 % des enfants ont cumulé plus de quatre heures par jour de temps d'écran au cours de la semaine. Cette proportion augmente à 9,6 % la fin de semaine.
- ✓ 12,1 % des enfants d'âge préscolaire satisfont aux directives recommandant moins d'une heure par jour de temps passé devant un écran; 33,9 % des jeunes âgés de 6 à 12 ans satisfont aux directives recommandant au plus deux heures par jour de temps passé devant un écran.
- ✓ La majorité du temps passé devant un écran est à des fins récréatives.
- ✓ 56,7 % des parents n'autorisent pas leur enfant à regarder la télévision ou à utiliser un média électronique durant le souper et 23,2 % l'autorisent rarement.

2.8. Influence du milieu de vie sur le type de jeu des enfants

Bien que le profil des pratiques de jeu dépende de l'endroit où un enfant vit au Québec, la participation globale au jeu libre est plutôt uniforme dans la province. On observe tout de même que la participation à des activités de jeu libre est un peu plus faible dans les zones urbanisées.

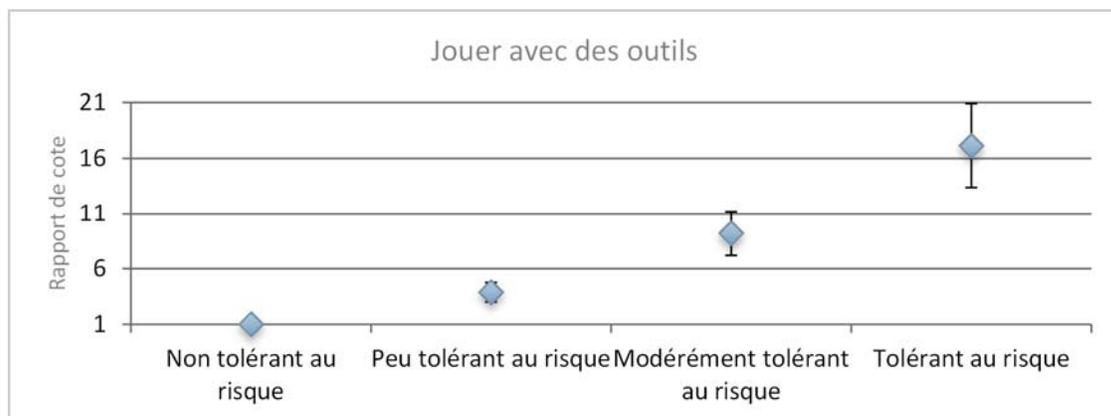
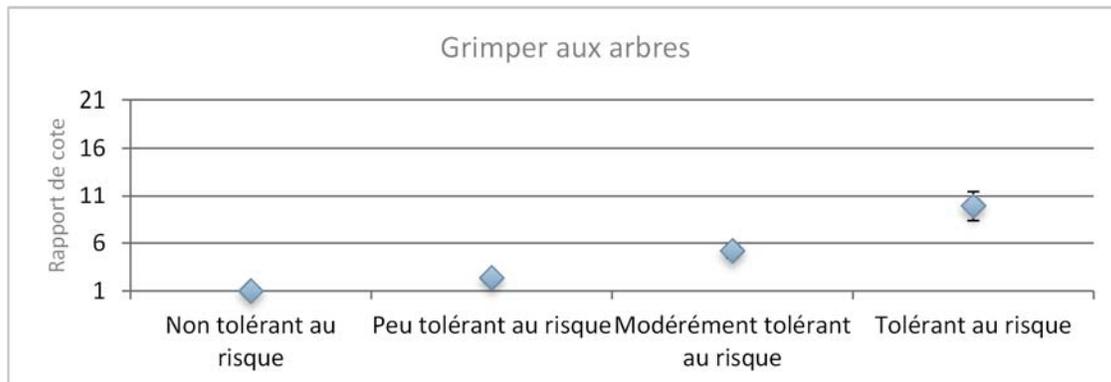
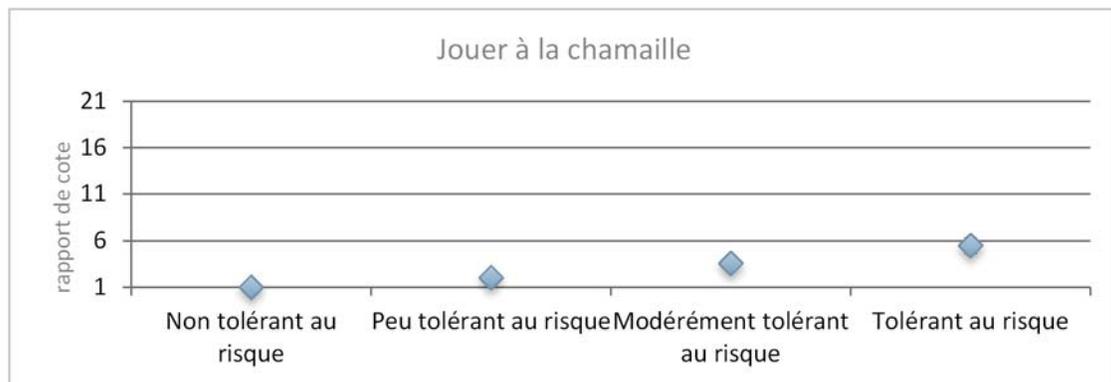


- ✓ Les enfants vivant dans les zones rurales sont plus susceptibles d'utiliser des outils pour adulte (p. ex. marteau, scie), de grimper aux arbres, d'utiliser des objets libres et de jouer à des jeux salissants.
- ✓ Un plus grand pourcentage d'enfants vivant dans les petits centres s'engagent dans des jeux de chamaille et explorent le voisinage.
- ✓ En moyenne, les enfants vivant dans les grands centres sont les moins susceptibles de s'engager souvent dans des jeux libres.



2.9. Tolérance aux risques des parents

La tolérance parentale au risque relatif au jeu est fortement associée aux types de jeu dans lesquels les enfants vont s'engager. Nous avons évalué la tolérance des parents à l'égard du risque en utilisant 31 questions de l'outil *Tolerance of Risk in Play Scale* (TRiPS) (Hill et Bundy, 2014). Nous avons regroupé les parents dans l'une des quatre catégories suivantes : 1) non tolérant au risque, 2) peu tolérant au risque, 3) modérément tolérant au risque et 4) tolérant au risque. Nous avons ensuite étudié avec les trois derniers groupes les chances qu'un enfant participe, du moins parfois, à diverses activités de jeu libre par rapport aux enfants dont les parents appartiennent au groupe non tolérant au risque (tout en ajustant pour l'âge de l'enfant).



Les chances que l'enfant participe à toutes formes de jeu libre sont significativement plus grandes chez les enfants de parents qui ne sont pas intolérants au risque.

- ✓ Globalement, les probabilités de jeu libre sont de 4 à 17 fois plus grandes pour les enfants de parents tolérants au risque comparativement aux enfants des parents non tolérants au risque.
- ✓ Dans l'ensemble, les comparaisons selon le sexe de l'enfant et son niveau de scolarité (préscolaire/primaire) suggèrent de faibles différences entre les répondants à propos de leur tolérance au risque dans le jeu des enfants. Les répondants sont légèrement plus tolérants au risque quand l'enfant est de sexe masculin. Cette différence est un peu plus marquée pour les enfants de 6 à 12 ans.

Cette tendance se reflète dans les propos de la majorité des parents rencontrés : *...Influence de la société, de l'égalité homme-femme; Moi étant une fille, il n'y a jamais eu de différence entre mes frères et moi. J'ai toujours senti que j'avais les mêmes droits, selon l'âge. J'ai toujours été reconnaissante.* La différence exprimée par les parents est davantage liée au rang des enfants dans la famille; ils affirment être moins permissifs avec l'aîné : *Le premier, tu apprends à être parent, le deuxième, c'est plus facile.* D'autres soulignent que la permissivité varie en fonction de la maturité de l'enfant : *Selon la capacité, ce n'est pas une question d'âge.*

2.10. Confiance et regard des autres

La confiance en l'enfant et le regard des autres sont des thèmes récurrents lors des réunions des groupes de discussion. Pour les parents, la confiance accordée à leurs enfants et l'épanouissement de la confiance en soi de l'enfant sont au cœur de leur développement et de leur capacité à jouer dehors : *Leur faire confiance, c'est leur donner confiance; Elle va prendre les risques qu'elle juge capables de faire. J'ai appris que je suis plus capable de faire confiance à ses décisions qu'elle prend par rapport à elle; Il y a une confiance qui se bâtit, quand il respecte les règles, il a droit à un peu plus.* Certains affirment que des blessures mineures surviennent, mais que l'éducation face aux dangers potentiels et la reconnaissance des capacités de l'enfant sont nécessaires au processus d'apprentissage : *...se fier à leurs connaissances et leur jugement.* La manière d'aborder les enfants peut influencer sur la confiance en soi : *Grosse différence entre dire : tu vas tomber ou tu pourrais tomber, c'est de lui dire qu'il n'est pas capable.* Accorder sa confiance à l'enfant, c'est aussi accepter son autonomie. Des parents ont exprimé leur ambivalence entre autonomie et surprotection : *C'est dur d'être parent, beaucoup de parents ont de la dépendance de leur enfant envers eux. Si un enfant un peu craintif vient voir le parent, c'est gratifiant, héros, protecteur.*



Les parents ressentent parfois le jugement des autres lorsqu'ils permettent à leurs enfants des activités où le risque de blessures est présent : *Il y a du jugement. Probablement que des parents se sont rendu compte que l'enfant peut se blesser et ne veulent pas les laisser faire ça, ces gens-là, ma perception, eux doivent nous trouver irresponsables, car [ils] utilisent des couteaux; Il traverse la rue seul. Il est capable, mais je sens le regard des autres. Lui, il est fier, il se promène.*

Malgré l'insécurité et la remise en question qui les animent, certains parents ont l'impression d'être des précurseurs dans leur entourage : *Si on veut que les choses changent, faut dire ce que nous on accepte. Effet d'entraînement.* Il y a aussi cette croyance selon laquelle on assiste à un changement de culture : *C'est en train de revenir vers une autre tendance : aller dehors, faire des jardins. Les aménagements pour le transport actif, ça va aussi aider les enfants.*

2.11. Sources d'information des parents

Les sources d'information des parents concernant le jeu à l'extérieur sont variées. Ils suivent des conseils de parents et d'amis, des réseaux sociaux et des sites Web, de livres et d'articles de magazine ou encore les avis d'experts dans le domaine de la santé et de l'éducation. Par contre, la majorité des parents rencontrés ont affirmé se fier à leur instinct personnel, leurs valeurs et leur expérience. Plusieurs sont d'avis que la quête de recettes éducatives par les parents est excessive.

2.12. Recommandations des parents

Ces recommandations émanent des propos recueillis auprès des parents lors des travaux des groupes de discussion.

Aux parents :

- Sensibiliser les enfants au risque et leur apprendre comment y faire face;
- Cesser la recherche de la performance à tout prix, accepter les erreurs, faire confiance aux enfants;
- Laisser du temps libre et éviter de les surprotéger;
- Connecter les enfants avec la nature, même en milieu urbain, ça fait bouger : *La ville est un circuit nature en soi;*
- Oser les initiatives. Celles qui émergent des communautés vont créer des modèles. Il ne faut pas attendre après le mouvement de masse.

Aux directions d'école :

- Naturaliser les cours d'école et créer des partenariats avec l'administration des parcs, les agriculteurs et autres partenaires potentiels pour donner aux enfants l'accès à des espaces verts;
- Refaire des classes vertes et des classes de neige;
- Mettre en place des Trottibus et apprendre aux enfants à gérer les risques potentiels dans leur environnement en les faisant visiter et se familiariser avec le milieu.

Aux décideurs :

- Permettre un meilleur accès aux milieux naturels;
- Favoriser les activités dans les parcs en fonction des quatre saisons, notamment en hiver;
- Rendre les environnements propices au jeu libre et aux déplacements sécuritaires;
- Considérer le potentiel de jeu des enfants et le transport actif dans les différents projets réalisés;
- Multiplier les ruelles vertes pour encourager le jeu libre et l'autonomie des enfants en accordant le soutien nécessaire aux parents qui font face à l'opposition de citoyens qui priorisent le déplacement en véhicule;
- Montrer plus d'ouverture à l'égard des initiatives innovantes qui favorisent le développement global des enfants.

Les gens qui veulent changer des choses se heurtent à un système constamment. Forest school, ça bloque toujours quelque part... Le système fait tout pour écraser ça en ce moment, aucun intérêt en haut, car cela ne dessert pas des intérêts politiques.



Section 3 : Discussion et recommandations

Cette étude est la première à dresser un portrait des préoccupations parentales relativement au jeu actif des enfants de 3 à 12 ans à l'extérieur et à son contexte au Québec. Même si les répondants reconnaissent les avantages du jeu libre et actif à l'extérieur avec les risques qu'il comporte, il existe un décalage entre leur désir de donner aux enfants l'occasion de s'y engager et leurs propres préoccupations à propos de la sécurité des enfants. Des préoccupations semblables ont été signalées dans une étude australienne (Little, 2015). Dans les faits, la participation à des jeux comportant les risques de blessure les plus faibles (jeu salissant et jeu avec objets libres et transportables) est plus importante que la participation à des « jeux risqués ». En outre, une plus grande latitude serait accordée aux enfants à la maison comparativement au CPE, au service de garde en milieu familial ou à l'école. Cette situation pourrait être en partie liée à l'état des connaissances en gestion du risque dans le jeu libre et actif à l'extérieur, considérant sa relative nouveauté. La présente étude ne nous permet pas de porter un jugement sur l'état du jeu à l'extérieur dans ces milieux.

Le temps d'écran destiné aux travaux scolaires est généralement conforme aux recommandations de la Société canadienne de pédiatrie. Par contre, le temps d'écran qui sert à des fins récréatives dépasse largement ces recommandations, en particulier pour les enfants d'âge préscolaire pour qui le temps d'écran quotidien ne devrait pas excéder une heure (Société canadienne de pédiatrie, 2017). Les enfants qui jouent dehors sont moins susceptibles de s'engager dans des activités sédentaires et ils sont généralement plus actifs physiquement (Gray *et al.*, 2015). Miser sur le jeu libre à l'extérieur constitue donc une mesure prometteuse pour réduire le temps d'écran et augmenter la pratique d'activités physiques.

L'un des résultats les plus marquants de cette étude est le transport actif pour se rendre à des lieux qui sont à distance de marche et l'aller-retour à l'école pour les élèves qui demeurent entre 1 et 2 km de l'établissement. La majorité des déplacements scolaires des jeunes qui habitent entre 1 et 2 km de leur école – une distance tout à fait praticable à pied ou à vélo – sont faits en voiture. Les statistiques montrent qu'au Canada les enfants ont huit fois plus de risque de décéder en étant passager d'un véhicule motorisé qu'en se faisant heurter par un véhicule lorsqu'ils sont à pied ou à vélo, et les probabilités d'enlèvement par un adulte mal intentionné sont de 1 sur 14 millions (ParticipACTION, 2015). La proportion d'enfants qui jouent dehors par temps pluvieux mérite qu'on s'y attarde, notamment en ce qui a trait aux préoccupations relatives aux conséquences négatives anticipées d'une exposition à la pluie, et ce, en dépit de vêtements imperméables. Cet enjeu est important, car le Québec reçoit une quantité appréciable de pluie. De plus, jouer sous la pluie expose les enfants à une variété d'expériences de jeu. Enfin, la relation entre les scores de tolérance au risque des parents et la pratique du jeu libre par leurs enfants montre la nécessité d'intervenir pour augmenter la proportion de parents tolérants au risque afin de permettre à un plus grand nombre d'enfants québécois de jouer librement dehors.

3.1. Recommandations et pistes d'action

3.1.1 Recadrage des préoccupations

On assiste actuellement à un changement de culture au Québec au regard du jeu actif et libre des enfants à l'extérieur. Les parents en sont progressivement imprégnés, mais ils n'évoluent pas tous au même rythme et n'ont pas tous les mêmes ressources. La tolérance au risque des parents est un facteur modifiable qui a des effets importants sur la quantité et la qualité de jeu libre auquel l'enfant est exposé. Un outil sous forme d'application virtuelle pour soutenir le recadrage des préoccupations relativement aux risques réels et perçus dans le jeu des enfants a récemment été mis en ligne par des chercheurs de l'Université de la Colombie-Britannique à l'intention des parents et des adultes qui gravitent autour des jeunes. Cet outil permet d'établir le profil de jeu et des activités de l'enfant de référence et celui de l'adulte au même âge. Des scénarios animés servent d'aide à la prise de décision dans diverses situations de jeu, notamment en considérant les risques et les avantages pour l'enfant. Il est ensuite possible de créer son propre plan d'action et de l'évaluer. Cet outil est disponible gratuitement à l'adresse suivante : <https://outsideplay.ca>.

3.1.2 Projets pilotes reposant sur des données probantes

Environnement bâti – Le projet de loi 122, Loi visant principalement à reconnaître que les municipalités sont des gouvernements de proximité et à augmenter à ce titre leur autonomie et leurs pouvoirs, est en vigueur depuis juin 2017. Les municipalités peuvent implanter des mesures d'apaisement de la circulation (p. ex. dos d'âne, rétrécissement de la chaussée près des intersections) et limiter la vitesse à 30 km/h dans les quartiers résidentiels afin d'autoriser le jeu libre dans des rues désignées. Recycler les sites urbains désaffectés et des stationnements en espaces publics naturalisés peut contribuer à recentrer le jeu des enfants dans leur milieu de vie. Le réaménagement de l'usine de briques désaffectée Evergreen Brick Works à Toronto est un exemple éloquent à cet égard : <https://www.evergreen.ca/fr/>.

Environnement naturel – Les programmes de pédagogie par la nature se multiplient un peu partout sur la planète. Malgré leur popularité auprès des jeunes et de leur famille, ils tardent cependant à s'implanter au Québec. Ces programmes agissent globalement sur un ensemble de facteurs de développement et sur la santé des enfants au lieu de cibler des habitudes de vie de façon isolée, et ce, à peu de frais. Ils ont l'avantage d'intervenir tôt dans la vie des enfants. Les périodes prolongées et régulières de jeu libre dans la nature favorisent le jeu complexe, forme de jeu qui suscite l'intérêt, favorise la concentration et stimule la créativité. En outre, les approches éducatives préconisées dans ces programmes reposent sur une plus grande participation des enfants au choix de leurs activités, en plus de favoriser la participation significative des parents. Ce type d'intervention est donc idéal pour un travail de fond sur les préoccupations parentales. Les programmes de pédagogie par la nature offrent une piste de solution à l'orientation « Offrir un environnement stimulant, sécuritaire et respectueux qui convient au niveau de développement des participants » inscrite à la politique ministérielle Au Québec, on bouge!

3.1.3 Formation

Nous recommandons d'offrir un programme DEC-BAC conduisant à un diplôme de pédagogie par la nature, destiné aux éducatrices et aux éducateurs à l'enfance. Une telle formation a le potentiel d'attirer plus d'hommes comparativement au programme traditionnel. En 2010, 47,5 % des étudiants qui se sont inscrits au programme de pédagogie par la nature à l'Université Queen Maud à Trondheim en Norvège étaient des hommes (Emilsen et Koch, 2010). Dans ce pays, il y a 19 % d'hommes dans les milieux d'éducation préscolaire qui reposent sur ce volet, à comparer à 8 % dans le volet traditionnel. Les éducateurs auraient une préférence pour les activités qui sont physiques et celles qui requièrent du matériel à « grande échelle », propice au développement moteur global (Koch et Emilsen, 2017). Les hommes contribueraient également au déploiement du jeu comportant un risque sain (Koch et Emilsen, 2017; Sandseter, 2014). Le jeu actif, libre et risqué à l'extérieur ainsi que la gestion « risques/avantages » du jeu extérieur doivent occuper une place importante dans le programme d'enseignement préscolaire au Québec.

3.1.4 Marketing social

Le marketing social est un outil complémentaire qui peut contribuer au changement de culture lorsque les messages sont pertinents par rapport à la population ciblée. Cette étude met en exergue la nécessité de messages qui prônent un équilibre entre la sécurité des enfants, d'une part, et leur besoin et leur droit de relever des défis à leur portée dans leurs jeux à l'extérieur, d'autre part. Nous suggérons également des messages qui mettent dans la balance les blessures mineures qui peuvent survenir à court terme et les problèmes de santé chroniques engendrés à long terme par la sédentarité. Il importe également d'encourager les parents à adopter une approche dosée dans l'actualisation du jeu libre, actif et risqué afin de ne pas soumettre l'enfant à une pression indue au nom de sa santé et de son développement. Des messages positifs concernant les conditions météorologiques pluvieuses pourraient également contribuer à percevoir l'avantage de la pluie pour le jeu des enfants. Les expressions telles « Il ne fait pas beau » pour qualifier les conditions pluvieuses n'incitent peut-être pas les parents à laisser les enfants jouer dehors.

Enfin, nous souhaitons rappeler un principe incontournable pour promouvoir le jeu libre à l'extérieur, celui du *Bullerby* (Kyttä, 2004) qui conjugue un environnement riche en matières libres et transportables, surtout naturelles, à une supervision qui permet aux enfants d'explorer et de tester leurs propres limites afin de leur permettre d'être ce qu'ils sont : des enfants.

3.2. Limites de l'étude

Cette étude comporte certaines limites. Tout d'abord, la longueur du questionnaire pourrait avoir découragé la participation au sondage. Il y a également une surreprésentation de certains groupes de répondants. Ces derniers sont probablement plus interpellés par la problématique que la population générale. Les données sur le jeu des enfants sont des données rapportées par leurs parents, avec le potentiel de biais de désirabilité sociale que cette méthode comporte. Ainsi, l'interprétation des résultats doit être nuancée.

Références

- ALPARONE, F. R., et M.G. PACILLI (2012). "On children's independent mobility: the interplay of demographic, environmental, and psychosocial factors", *Children's Geographies*, 10(1), 109-122. doi:10.1080/14733285.2011.638173.
- BATES, B., et M.R. STONE (2014). "Measures of outdoor play and independent mobility in children and youth: A methodological review", *J Sci Med Sport*. doi:10.1016/j.jsams.2014.07.006.
- BRUSSONI, M., R. GIBBONS, C. GRAY et al. (2015). "What is the Relationship between Risky Outdoor Play and Health in Children? A Systematic Review", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), 6423-6454. doi:10.3390/ijerph120606423.
- CHOI, B.-I., J. PARK, H.-R. KIM, H.-W. KIM et S. CHUNG (2014). "The Effects of a Forest Kindergarten Program on the Sleep Habits of Preschool Children", *Sleep Med Res*, 5(1), 15-19. doi:10.17241/smr.2014.5.1.15.
- CLEMENTS, R. (2004). "An Investigation of the Status of Outdoor Play", *Contemporary issues in early childhood*, 5(1), 68-80. doi:10.2304/ciec.2004.5.1.10.
- CLOWARD DROWN, K. K., et K. M. CHRISTENSEN (2014). "Dramatic Play Affordances of Natural and Manufactured Outdoor Settings for Preschool-Aged Children", *Children, Youth et Environments*, 24(2), 53-77.
- COPELAND, K. A., S.N. SHERMAN, C. A. KENDEIGH, H. J. KALKWARF et B. E. SAELENS (2012). "Societal values and policies may curtail preschool children's physical activity in child care centers", *Pediatrics*, 129(2), 265-274.
- DUNCAN, S., et J.C. MCPHEE (2015). *State of Play Survey - Executive Report*, Auckland, NZ: Human Potential Centre AUT University, p. 29.
- EMILSEN, K., et B. KOCH (2010). "Men and women in outdoor play – changing the concepts of caring findings from Norwegian and Austrian research projects", *European Early Childhood Education Research Journal*, 18(4), 543-553. doi:10.1080/1350293X.2010.525958.
- FLOURI, E., E. MIDOUHAS et H. JOSHI (2014). "The role of urban neighbourhood green space in children's emotional and behavioural resilience", *Journal of Environmental Psychology*, 40, 179-186.
- FLOYD, M. F., J.N. BOCARRO, W.R. SMITH, P.K. BARAN, R.C. MOORE, N.G. COSCO et K. FANG (2011). "Park-based physical activity among children and adolescents", *Am J Prev Med*, 41(3), 258-265. doi:10.1016/j.amepre.2011.04.013.
- GRAY, C., R. GIBBONS, R. LAROUCHE et al. (2015). "What Is the Relationship between Outdoor Time and Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Physical Fitness in Children? A Systematic Review", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), 6455-6474. doi:10.3390/ijerph120606455.
- GREEN, C., D. KALVAITIS et A. WORSTER (2016). "Recontextualizing psychosocial development in young children: a model of environmental identity development", *Environmental Education Research*, 22(7), 1025-1048. doi:10.1080/13504622.2015.1072136.
- HERRINGTON, S., et J. NICHOLLS (2007). "Outdoor play spaces in Canada: The safety dance of standards as policy", *Critical Social Policy*, 27(1), 128-138. doi:10.1177/0261018307072210.
- HILL, A., et A.C. BUNDY (2014). "Reliability and validity of a new instrument to measure tolerance of everyday risk for children", *Child: Care, Health and Development*, 40(1), 68-76. doi:10.1111/j.1365-2214.2012.01414.x.
- JANSSEN, I. (2015). "Hyper-parenting is negatively associated with physical activity among 7–12 year olds", *Preventive Medicine*, 73, 55-59. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.yjmed.2015.01.015>.
- JONES, O. (2008). "True geography [] quickly forgotten, giving away to an adult-imagined universe. Approaching the otherness of childhood", *Children's Geographies*, 6(2), 195-212. doi:10.1080/14733280801963193.
- KAPLAN, S., et M.G. BERMAN (2010). "Directed Attention as a Common Resource for Executive Functioning and Self-Regulation", *Perspectives on Psychological Science*, 5(1), 43-57. doi:10.1177/1745691609356784.

- KOCH, B., et K. EMILSEN (2017). "Men and Women in Outdoor Play – The Gender Perspective. In T. WALLER, E. ÄRLEMALM-HAGSÉR, E.B.H. SANDSETER, L. LEE-HAMMOND, K. LEKIES et S. WYVER (Eds.), *The SAGE Handbook of Outdoor Play and Learning*, p. 413-429: SAGE.
- KYTTÄ, M. (2004). "The extent of children's independent mobility and the number of actualized affordances as criteria for child-friendly environments", *Journal of Environmental Psychology*, 24(2), 179-198. doi:[http://dx.doi.org/10.1016/S0272-4944\(03\)00073-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0272-4944(03)00073-2).
- LAROUCHE, R., D. GARRIGUET, K. GUNNELL, G. GOLDFIELD et M.S. TREMBLAY (2016). *Temps passé dehors, activité physique, sédentarité et indicateurs de la santé chez les enfants de 7 à 14 ans : enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2012-2013*. Repéré à <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2016009/article/14652-fra.htm>.
- LEE, I. M., E.J. SHIROMA, F. LOBELO, P. PUSKA, S.N. BLAIR et P.T. KATZMARZYK (2012). "Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy", *The Lancet*, 380(9838), 219-229. doi:[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9).
- LITTLE, H. (2015). "Mothers' beliefs about risk and risk-taking in children's outdoor play", *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 15(1), 24-39. doi:10.1080/14729679.2013.842178.
- MARIA, K. (2003). "Children's Dens", *Children, Youth and Environments*, 13(1), 30-55.
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR (2017). *Au Québec, on bouge!*, Québec, Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. Repéré à <http://www.education.gouv.qc.ca/contenus-communs/sante-et-sport/au-quebec-on-bouge/>.
- MITRA, R., G.E. FAULKNER, R.N. BULIUNG et M.R. STONE (2014). "Do parental perceptions of the neighbourhood environment influence children's independent mobility? Evidence from Toronto, Canada", *Urban Studies*, 51(16), 3401-3419. doi:10.1177/0042098013519140.
- PAGELS, P., A. RAUSTORP, A.P. DE LEON, F. MÅRTENSSON, M. KYLIN et C. BOLDEMANN (2014). "A repeated measurement study investigating the impact of school outdoor environment upon physical activity across ages and seasons in Swedish second, fifth and eighth graders", *Bmc Public Health*, 14, 803. doi:10.1186/1471-2458-14-803.
- PARTICIPACTION (2015). *ParticipACTION report card on physical activity for children and youth*. Repéré à <http://www.participaction.com/wp-content/uploads/2015/03/2015-Report-Card-Highlight-Report-EN-FINAL.pdf>.
- SANDSETER, E.B.H. (2007). "Categorising risky play — how can we identify risk - taking in children's play?", *European Early Childhood Education Research Journal*, 15(2), 237-252. doi:10.1080/13502930701321733.
- SANDSETER, E.B.H. (2009). "Characteristics of risky play", *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 9(1), 3-21. doi:10.1080/14729670802702762.
- SANDSETER, E.B.H. (2014). "Early childhood education and care practitioners' perceptions of children's risky play; examining the influence of personality and gender", *Early Child Development and Care*, 184(3), 434-449. doi:10.1080/03004430.2013.794797.
- SANDSETER, E.B.H., et L.E.O. KENNAIR (2011). "Children's Risky Play from an Evolutionary Perspective: The Anti-Phobic Effects of Thrilling Experiences", *Evolutionary Psychology*, 9(2), 257-284.
- SANTÉ CANADA (2016). *Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) 2012-2013*. Repéré à <http://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV.pl?Function=getSurveyetSDDS=5071>.
- SCHUTTE, A. R., J.C. TORQUATI et H.L. BEATTIE (2015). "Impact of Urban Nature on Executive Functioning in Early and Middle Childhood", *Environment and Behavior*. doi:10.1177/0013916515603095.
- SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE (2017). « Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique », *Document de principes*. Repéré à <http://www.cps.ca/fr/documents/position/le-temps-d-ecran-et-les-jeunes-enfants-ref70>.
- STATISTIQUE CANADA (2011). *Programme du Recensement de 2011*. Repéré à http://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2011/ref/about-apropos/questions_guides-fra.cfm.

- TREMBLAY, M. S., C. GRAY, S. BABCOCK et al. (2015). "Position Statement on Active Outdoor Play", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), 6475-6505. doi:10.3390/ijerph120606475.
- VANDERLOO, L. M., P. TUCKER, A.M. JOHNSON et J.D. HOLMES (2013). "Physical activity among preschoolers during indoor and outdoor childcare play periods", *Applied Physiology, Nutrition et Metabolism*, 38(11), 1173-1175. doi:10.1139/apnm-2013-0137.
- WHEELER, B. W., A.R. COOPER, A.S. PAGE et R. JAGO (2010). "Greenspace and children's physical activity: A GPS/GIS analysis of the PEACH project", *Preventive Medicine*, 51(2), 148-152. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.yjmed.2010.06.001>.
- XU, H., L.M. WEN, L.L. HARDY et C. RISSEL (2016). "Associations of outdoor play and screen time with nocturnal sleep duration and pattern among young children", *Acta Paediatrica*, 105(3), 297-303. doi:10.1111/apa.13285.