

Ramener le jeu actif chez les enfants

Plus de 43 p. 100 des jeunes de moins de 12 ans ont un excédent de poids. Cette situation demande donc aux intervenantes du secteur de l'apprentissage et de la garde des jeunes enfants, aux parents et aux autres personnes qui s'occupent d'enfants de porter une grande attention aux occasions de jouer de manière active et à la façon dont ils peuvent favoriser l'adoption de modes de vie sains.

Plusieurs facteurs ont entraîné une baisse de la pratique de l'activité physique chez les jeunes enfants ces dernières années tels que :

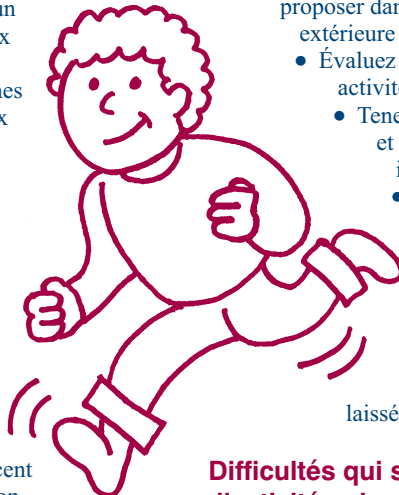
- L'importance accordée au développement cognitif et au rendement scolaire au détriment du perfectionnement des habiletés motrices. Cette situation fait abstraction des relations entre les quatre domaines du développement : cognitif, social ou affectif, linguistique et physique.
- L'âge toujours plus précoce auquel les enfants commencent à jouer à des jeux vidéo et informatiques et leur utilisation croissante.
- La peur accrue des blessures et des litiges liées à la pratique d'activités physiques qui semblent plus risquées.
- Les inquiétudes soulevées par la sécurité des quartiers et des terrains de jeu communautaires.

La plupart des programmes d'apprentissage et de garde de jeunes enfants favorisent le développement physique de l'enfant en prévoyant des jeux actifs tous les jours. Cependant, comme toute composante de programme, il faut réévaluer de façon périodique le temps consacré au jeu actif. Comment présente-t-on la période de jeu? Que valent les activités offertes et quel est leur niveau de qualité? Combien de temps alloue-t-on au jeu actif?

Le jeu actif est si important pour la santé et le développement des jeunes enfants que les experts recommandent aux intervenantes d'observer, d'évaluer et d'adapter leur programme pour jeunes enfants afin de faire de l'activité physique une priorité de tous les jours.

Conseils pour vous aider à évaluer la place de l'activité physique dans votre programme :

- Réexaminez ce que vous savez et ce que vous pensez du jeu des enfants. Vous êtes peut-être plus à l'aise avec l'apprentissage cognitif et moins consciente des contributions du jeu actif.
- Discutez des valeurs du jeu actif, notant les similitudes et les différences entre les valeurs du développement social, affectif, cognitif et physique. Analysez comment le jeu actif favorise le développement dans chacun des domaines.
- Analysez ce que vous pensez des activités physiques sous l'angle de la gestion du risque et par rapport à la réglementation provinciale sur les services de garde à l'enfance.
- Dégagez les influences de prôner par l'exemple et de faire de l'exercice physique et examinez les pratiques actuelles. Est-ce que les parents et les intervenantes montrent l'exemple d'un mode de vie sain aux enfants?
- Évaluez l'utilité des espaces de jeu à l'intérieur et à l'extérieur pour proposer des activités physiques aux enfants. Quelles activités peut-on



proposer dans un espace de jeu restreint et dans l'aire de jeu extérieure ou la collectivité?

- Évaluez l'efficacité des espaces de jeu pour organiser des activités physiques qui favorisent l'inclusion.
- Tenez compte des activités physiques que les parents et les intervenantes aiment et qui pourraient aussi intéresser les enfants.
- Dégagez les pratiques prometteuses de votre programme en ce qui a trait à l'activité physique. Servez-vous en comme fondement pour prévoir des façons d'accroître l'importance des composantes physiques du programme.
- Discutez de la façon dont l'organisation et la documentation des activités physiques cadrent avec la programmation dans les espaces où le jeu est laissé à l'initiative de l'enfant et est centré sur lui.

Difficultés qui se présentent à la programmation d'activités physiques

- La perception selon laquelle le jeu actif (extérieur) empiète sur le temps requis par les activités académiques.
- Les attitudes envers le risque, les conditions météorologiques et l'adaptation à la culture.
- Des espaces de jeu intérieurs et extérieurs qui ne conviennent pas aux jeux inclusifs adaptés à l'âge des enfants.
- L'insuffisance des connaissances, des compétences et des attitudes mise en lumière dans les programmes d'études postsecondaires en éducation de la petite enfance et dans l'expérience des étudiantes.
- Le manque de cohérence dans l'interprétation des normes provinciales relatives au matériel de terrains de jeu et au matériel de jeu.
- L'accès limité aux ressources, au matériel et aux programmes.
- L'accès limité à des intervenantes du secteur de l'apprentissage et de la garde des jeunes enfants qui peuvent montrer en exemple des activités physiques propices à l'apprentissage.

La composante physique du programme est au cœur du développement d'un enfant. Chaque décision visant à améliorer un programme fournit au personnel affecté à l'apprentissage et aux soins de la petite enfance une occasion d'apprendre, de fixer des objectifs propices à l'apprentissage, de resserrer les liens qui unissent l'équipe et de mieux comprendre le mandat qui consiste à offrir des soins de qualité aux enfants.

- ▶ Pour participer à des activités physiques, il faut utiliser des processus cognitifs, sociaux et affectifs de même que des habiletés physiques. Par conséquent, sur l'ensemble du programme pour enfants, il semble que . . .
- ▶ Il est possible de prévoir un programme axé sur l'enfant qui permettra de produire les résultats visés par un centre en ne proposant que des activités physiques. Il est possible d'y arriver en . . .