

Le rôle de la municipalité pour favoriser le jeu chez les enfants de 3 à 5 ans

Par Claude Dugas et Louis-Philippe Dugas¹

L'activité physique inhérente au jeu est essentielle pour un développement global et optimal chez les jeunes enfants. Le jeu devrait permettre à l'enfant de prendre des initiatives, incluant une prise de risque réalisée dans un environnement favorable. À travers le jeu libre, le jeu initié et dirigé par l'enfant, ce dernier développe non seulement ses habiletés physiques, mais aussi cognitives et comportementales. Comment favoriser le jeu libre à l'extérieur au Québec ? Les auteurs présentent deux projets québécois axés autour du jeu libre, plus particulièrement celui pratiqué à l'extérieur ainsi que certains éléments à considérer pour de futures initiatives dans les municipalités.

Le jeu libre et l'activité physique : une priorité

L'importance du jeu pour l'enfant est si bien reconnue que le droit au jeu fait partie des droits fondamentaux de l'enfant promulgués par la *Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant*². Le jeu libre, initié par l'enfant lui-même, est intrinsèquement motivé par le simple but d'avoir du plaisir. L'enfant est ainsi maître de son jeu, ce qui lui donne la possibilité de construire le schéma physique et psychologique dans lequel il désire évoluer. Par le fait même, il construit sa confiance en soi, développant les bases

nécessaires pour établir son autonomie. Le jeu libre permet aussi de développer la créativité et la coopération sans qu'un adulte dirige ou planifie l'activité. Ce type de jeu nécessite donc des périodes continues pour que l'enfant soit en mesure d'explorer son environnement et s'investisse réellement dans le jeu qu'il vient lui-même de créer³.

L'activité physique (AP) est reconnue comme un facteur important pour la croissance, la santé et le développement des enfants. Une partie de l'argumentaire pour faire la promotion de l'AP chez les

jeunes enfants est le lien qu'on peut faire entre l'AP et le développement des habiletés motrices fondamentales (par exemple, courir, sauter et grimper). Ce lien n'est pas sans importance puisque des données indiquent que de nombreux enfants abandonnent l'AP plus tard au cours de leur vie parce qu'ils ne possèdent pas les habiletés motrices de base nécessaires à la pratique de certaines activités sportives⁴.

Les bienfaits sur la santé globale de la pratique d'AP d'intensité faible, moyenne et élevée sont nombreux et bien documentés : pression artérielle, niveaux d'insuline, tour de taille, etc. En plus des bienfaits

strictement physiques, la littérature scientifique soulève que l'AP peut améliorer de nombreux aspects du bien-être émotionnel en réduisant l'anxiété, la dépression, l'agressivité et les troubles du sommeil⁵. Il faut ainsi privilégier les environnements extérieurs et les espaces naturels où le jeu libre peut s'exercer plus facilement, qui offrent air, arbres, soleil et toutes sortes de matériaux que l'enfant peut utiliser pour jouer à son gré.

De récentes publications ont montré que le temps que passent les jeunes à faire des activités libres à l'extérieur diminue de plus en plus au profit d'activités sédentaires à l'intérieur, aussi bien en raison des médias électroniques que des craintes parentales accrues⁶. Pourtant, il y a une corrélation positive entre le temps que les enfants et les adolescents passent à l'extérieur et le temps physiquement actif⁷. Malgré les multiples sources scientifiques qui démontrent les bienfaits de l'AP chez les enfants d'âge préscolaire, ces derniers sont de plus en plus sédentaires et passent moins de temps à l'extérieur, ce qui limite les contacts possibles avec la nature. En réaction à ce phénomène, un mouvement s'est développé dans le monde visant à faire mieux reconnaître l'importance du jeu libre extérieur et du contact avec la nature pour le

développement global et la santé des enfants.

Le jeu libre en plein air consiste en une combinaison d'AP où varient les niveaux d'intensité, allant de sédentaire à légère, moyenne et élevée.

Questionnés sur leurs jeux, des enfants ont souligné l'importance du plaisir, de la joie et de la liberté de choisir, caractéristiques se rapprochant de plusieurs définitions formulées dans la littérature pour définir le jeu libre. Si ces caractéristiques primordiales sont absentes, on parle plutôt d'activités dirigées, voire pédagogiques à caractère éducatif, dont le format influence nécessairement le désir et l'engagement de l'enfant.

Souligner l'importance du jeu pour le développement global de l'enfant n'est pas une idée neuve. Une multitude de chercheurs, parmi lesquels on retrouve Montessori, Claparede, Piaget et Vygotsky pour ne nommer que les plus connus, l'ont popularisée dès le début du 20^e siècle. De nos jours, de nombreuses instances provinciales, nationales et internationales se sont positionnées en faveur du jeu libre, actif et à l'extérieur, faisant référence à son rôle essentiel dans le développement global de l'enfant.

Un des bienfaits du jeu libre est de favoriser la prise de risque chez les enfants dans un environnement adapté à leurs besoins et attentes. À un très jeune âge, les enfants utilisent le jeu pour vérifier leurs limites ou pour répéter des habiletés motrices essentielles à leur exploration du milieu, ce qui favorise leur développement physique et social, leur autonomie, leur estime de soi et leur capacité de dépassement de soi⁸.

Place des parcs et des loisirs municipaux dans la promotion du jeu libre et actif

Afin d'élaborer des interventions visant à promouvoir et optimiser le jeu libre au stade de la petite enfance, il faut préalablement connaître les divers facteurs qui peuvent influencer l'accessibilité, l'optimisation et la promotion de ce type de jeu. La littérature des dernières décennies pointe vers une multitude de facteurs pouvant influencer la quantité et la qualité du jeu actif chez les enfants d'âge préscolaire. Parmi ceux-ci, on retrouve la qualité de la formation du personnel, la qualité de l'environnement physique extérieur, l'influence parentale, le sexe et l'âge de l'enfant, ainsi que certains aspects culturels.

De toute évidence, les parcs municipaux constituent des espaces naturels avec un potentiel de fréquentation élevé puisqu'ils sont situés près du lieu de résidence des enfants, donc plus accessibles. Les parcs urbains sont des maillons

importants dans ce qu'on définit comme le continuum du plein air et ils peuvent offrir des occasions de jeu extérieur pour favoriser le développement global des enfants⁹. Traditionnellement, les parcs municipaux offrent des espaces de jeu dotés de divers équipements fixes, comme des balançoires, des glissoires et des carrousels avec surfaces caoutchoutées ou d'autres matériaux amortissants au sol.

Ces modalités d'aménagement ont été influencées par des poursuites spectaculaires aux États-Unis, par suite d'accidents mortels dans les années 1970. Les conséquences juridiques et sociales de ces poursuites ont provoqué un resserrement des normes de sécurité : les structures de jeu doivent être homologuées et cette homologation est devenue obligatoire dans la plupart des villes. Mais un des effets néfastes de l'application de ces règles a été de rendre certains parcs moins attrayants, où, au nom de l'impératif sécuritaire, les jeux offrent aux enfants moins de possibilités de prise de risques et de créativité.

Cette approche et l'augmentation marquée de la sédentarité chez les jeunes enfants ont mené à des initiatives en Europe et en Amérique pour revoir les espaces de jeu et les parcs. Ces initiatives proposent une réflexion multidisciplinaire sur les espaces de jeu et les besoins

des utilisateurs, l'objectif étant de créer des espaces qui favorisent vraiment le jeu libre et la créativité. Au Québec, le Projet Espaces de l'Alliance québécoise du loisir public¹⁰ s'inscrit dans cette démarche, proposant aux municipalités des valeurs de référence parmi lesquelles on trouve le plaisir, la nature et le jeu libre, et les invitant à faire le point sur leur réseau de parcs pour développer une vision de changement à long terme.

Dans l'ensemble de ces initiatives, on retrouve des points communs, notamment l'utilisation d'éléments naturels comme le gazon et le sable, ainsi que des possibilités de grimper, de se balancer et de glisser dans des environnements naturels ou naturalisés. Ce sont d'ailleurs là des activités que les enfants trouvent amusantes, mais aussi permettant une prise de risques, donc qui présentent un défi intéressant¹¹.

Globalement, les experts soulignent que l'environnement de l'espace de jeu devrait favoriser prioritairement le jeu et le plaisir des enfants plutôt que la sécurité et la facilité d'entretien. Les parcs les plus attrayants peuvent donner une impression de danger à leurs parents, mais ils sont complètement sécuritaires et permettent aux enfants de jouer selon leur niveau

d'habileté et de confiance, ainsi que leur force et leur désir.

Une de ces initiatives particulièrement intéressantes est celle des *Adventure Playgrounds*, où l'on insère dans les espaces de jeu des objets libres de toute nature comme des pneus, des tuyaux de plastique géants ou des morceaux de bois ou des branches qui permettent aux enfants de créer leur propre univers à l'aide d'outils sous la surveillance de moniteurs formés pour favoriser les interactions et réduire les interventions des adultes. Il y aurait 1000 de ces parcs nouveau genre en Europe et une poignée dans l'Ouest canadien (Calgary) et dans certaines villes américaines.

Deux initiatives intéressantes

Nous avons rencontré Mme Célia Gaudreau, chargée de projet, jeu libre, du comité estrien pour les saines habitudes de vie, et Mme Sylvie Marineau, éducatrice au CPE le Pipandor à Shawinigan, qui toutes deux ont organisé des camps de jour pour les 5-12 ans qui s'inspirent d'une approche basée sur le jeu avec du matériel libre (Windsor) ou les sorties en nature (Shawinigan). De ces deux initiatives émergent des points communs particulièrement intéressants.

Dans les deux projets, on a profité des parcs et des lieux publics comme environnement pour offrir de nouvelles activités avec une vision novatrice qui favorise l'autonomie des enfants dans

plusieurs aspects de la vie à l'extérieur.

À Windsor, en Estrie, on a misé sur l'accès à divers types de matériel pour permettre aux enfants de créer leur propre espace de jeu avec des objets provenant pour la majorité de la récupération (cartons, bois, pneus) et qui leur permettaient d'exprimer toute leur créativité. À Shawinigan, on a misé sur des sorties en nature qui exigeaient 50 minutes de marche où il était possible de faire de l'escalade, de l'exploration en nature ou des activités libres.

Les deux responsables rapportent une impression globale similaire en utilisant des mots tels bonheur, liberté et plaisir pour décrire les réactions des enfants et des adultes dans les deux cas. Les activités furent un succès à la fois aux yeux des organisations, des enfants et des parents, lesquels ont particulièrement apprécié les démarches créatives et imaginatives de leurs enfants dans un contexte de jeu libre qui leur permettait de les exprimer. On a d'ailleurs produit un cahier d'accompagnement intitulé *Libres et créatifs* pour promouvoir de telles initiatives dans tout le Québec¹².

À Shawinigan, les parents étaient très ouverts. Ils ont permis qu'on initie les enfants à l'utilisation d'un canif avec un épluche-légumes et certains ont même

permis à leurs enfants d'apporter des canifs pour tailler des branches. Il n'y a eu aucun incident.

Perspectives d'avenir

Il va de soi que faire la promotion du jeu libre et du jeu extérieur au Québec implique qu'on tienne compte des saisons et des conditions climatiques. Beaucoup de parcs municipaux sont partiellement ou complètement fermés durant la saison hivernale (novembre à mars-avril). La création d'endroits propices au jeu libre des enfants se doit d'être pensée dans une perspective d'accès en toute saison : les espaces devraient pouvoir servir 12 mois par année, avec ou sans ajustements.

Par ailleurs, la reconnaissance de l'importance d'un certain niveau de risque et de liberté dans le jeu des enfants devrait militer pour la création ou l'adaptation d'endroits ultimement plus fréquentés par les enfants. D'un côté plus sociétal, le respect et la protection des milieux naturels tant urbains que ruraux ainsi que notre attitude comme adulte à l'égard de l'accessibilité au jeu libre demeurent des éléments clés afin que les générations présentes et futures puissent, tout comme nous l'avons fait quand nous étions jeunes, jouer librement à

l'extérieur, été comme hiver, dans le plaisir et la camaraderie.

ⁱ Claude Dugas, professeur à l'UQTR et Louis-Philippe Dugas, doctorant à l'UQTR

² « Les États parties reconnaissent à l'enfant le droit au repos et aux loisirs, de se livrer au jeu et à des activités récréatives propres à son âge et de participer librement à la vie culturelle et artistique. » — Article 1.1 de la *Convention relative aux droits de l'enfant*, Nations Unies, 1989.

³ Gubbels, J. S., Van Kann, D. H., & Jansen, M. W. (2012). « Play equipment, physical activity opportunities, and children's activity levels at childcare ». *Journal of Environmental and Public Health*.

⁴ Ferrer-Caja, E., & Weiss, M. R. (2002). « Cross-validation of a model of intrinsic motivation with students enrolled in high school elective courses ». *The Journal of Experimental Education*, 71(1), 41-65.

⁵ Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I. & Sampson, M. (2016). « Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth ». *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S197-S239.

⁶ Marshall, S. J., Gorely, T., & Biddle, S. J. (2006). « A descriptive epidemiology of screen-based media use in youth: a review and critique ». *Journal of Adolescence*, 29(3), 333-349.

⁷ Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Sandseter, E., Bienenstock, A., Brussoni, M. & Power, M. (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.

⁸ Brussoni, M., Olsen, L. L., Pike, I., & Sleet, D. A. (2012). « Risky play and children's safety: Balancing priorities for optimal child development ». *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(9), 3134-3148.

⁹ *Au Québec, on bouge en plein air! Avis sur le plein air*, Gouvernement du Québec, ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, 2017.

¹⁰ Voir <http://www.projetespaces.ca/accueil.asp>

¹¹ Hansen Sandseter, E. B. (2007). « Categorising risky play—how can we identify risk-taking in children's play? *European Early Childhood Education Research Journal*, 15(2), 237-252.

¹² Voir https://alliancesherbrookoise.ca/wpcontent/uploads/2018/03/Cahier_accompagnement_libres_creatifs_vf.pdf