

ERGOTRUC - MAISON

Plein feu sur le jeu libre et actif!



Saviez-vous que?

Comme discuté dans l'infolettre de ce mois-ci, le jeu libre et actif se définit comme « toute activité ludique qui entraîne un mouvement. Il est libre, spontané, non dirigé par l'adulte et source d'un grand plaisir. L'enfant amorce et crée son propre jeu. »[1]

Ce type de jeu a des répercussions positives sur le développement global de l'enfant, et ce, sur tous les plans (physique, langagier, cognitif, affectif et social).

Par ailleurs, dans une société de plus en plus sédentaire et où la technologie est omniprésente, il est important de se rappeler que la société canadienne de pédiatrie émet les recommandations suivantes :

Temps d'écran :

- 0 à 2 ans : aucune exposition;
- 2 à 4 ans : 1 heure/jour MAXIMUM (moins c'est mieux);
- 5 ans et plus : limiter à 2 heures/jour le temps de loisir passé devant un écran.

Activités physiques :

- 0 à 1 an : plusieurs fois par jour, surtout des jeux interactifs au sol;
- 2 à 5 ans : cumul de 180 minutes/jour (peu importe l'intensité);
- 5 ans et plus : 60 minutes/jour d'intensité modérée à élevée.



Ainsi, **faire la promotion du jeu libre et actif représente un excellent moyen de soutenir nos enfants dans le développement de leur plein potentiel** et de les aider à devenir des êtres épanouis sur tous les plans!

SVP, se référer à l'infolettre pour en savoir plus!

Quelques pistes pour intégrer le jeu libre et actif dans la routine quotidienne

- Multiplier les occasions d'aller jouer dehors puisque c'est là où l'enfant joue le plus librement et activement :
 - Sortir plus tôt le matin pour avoir le temps de jouer dans la cour avant de partir;
 - Prendre un temps pour jouer dehors avant de rentrer en fin de journée;
 - La fin de semaine, explorer les parcs du voisinage, aller marcher et jouer dans un boisé;
- Aménager des environnements stimulants et sécuritaires, avec du matériel varié, où l'enfant pourra courir, sauter, grimper, exercer son équilibre, rouler, glisser, se chamailler...
- Lorsque c'est possible, faire des déplacements actifs (à pied, en trottinette, à vélo... Faire marcher les plus jeunes à côté de la poussette, un petit bout);
- Garder du temps libre (ex. : limiter les inscriptions à des activités dirigées pour ne pas surcharger l'horaire);
- Éviter la surprotection : sensibiliser les enfants aux risques et les supporter dans leur apprentissage à y faire face;
- Habiller les enfants en conséquence (vêtements adaptés à la température, confortables et permettant le mouvement).

La puce à l'oreille :

Psitt! C'est bien connu, chaque enfant se développe à son rythme. Toutefois, si vous êtes préoccupé par certains défis que vit votre enfant dans son [développement](#), l'ergothérapeute est un professionnel de la santé qui peut possiblement vous aider. Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à en contacter un!

- [M'abonner pour recevoir les infolettres](#)



Contactez-nous par téléphone: 1-866-611-3746, par [courriel](#), notre page [Facebook](#).
En plus, le 1^{er} contact est sans obligation de votre part!

[Cliquez ici pour nos coordonnées](#)

[1] Document : Attention! Enfants en mouvement.