

# À nous de jouer!

L'extérieur, un terrain  
de jeu complet





*À nous de jouer!*

© Gouvernement du Québec  
Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur  
ISBN : 978-2-550-80376-8 (PDF)  
ISBN : 978-2-550-80375-1

Dépôt légal : 2018  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec



**«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. Dehors, les enfants<sup>1</sup>!».**

En effet, plusieurs auteurs relatent que la population, et particulièrement les jeunes, souffrirait de plus en plus du déficit nature<sup>2</sup>, ce mal contemporain causé par un manque de contact avec les éléments de la nature.

Les activités extérieures ne requièrent pas nécessairement un déplacement en pleine nature, car elles peuvent avoir lieu dans la cour, un terrain de jeu, un parc ou un petit boisé à proximité.

Ce document sur l'importance du jeu extérieur dans le développement de l'enfant est une initiative de la Table sur le mode de vie physiquement actif. Il s'adresse aux intervenantes et aux intervenants des milieux scolaire, municipal, communautaire et associatif ainsi que des services éducatifs à l'enfance. **Il s'agit d'un outil de réflexion sur le rôle qu'ils peuvent jouer pour offrir aux enfants un environnement et des occasions propices au jeu extérieur.**





## Table des matières

Et que ça bouge dehors!.....	6
Pourquoi le jeu extérieur?.....	8
La peur du risque, un frein pour le développement des enfants.....	11
Un terrain de jeu grandeur nature .....	15
En toute saison.....	18
C'est maintenant à vous de jouer! .....	20
Lectures complémentaires.....	22
Références .....	24



## Et que ça bouge dehors !

- Marcher en équilibre sur un tronc d'arbre au sol
- Lancer des cailloux dans un ruisseau
- Grimper sur une grosse roche
- Marcher dans le sable mou
- Rouler ou glisser sur une butte
- Botter un bloc de neige durcie
- Dessiner ou écrire avec une branche dans la terre
- Courir ou gambader
- Sauter dans les flaques d'eau
- Essayer d'attraper des feuilles qui tombent
- Marcher à quatre pattes pour observer des insectes
- Etc.

Voilà autant de possibilités que nous offre le jeu extérieur.

### **Quand ils sont dehors, les jeunes sont en moyenne deux fois plus actifs physiquement<sup>3</sup>.**

Le contact avec la nature et le jeu à l'extérieur contribuent à la pratique d'activités physiques des jeunes<sup>4 5 6</sup>. Intuitivement, les enfants interagissent avec leur environnement pour jouer et relever des défis; c'est dans un espace favorisant une liberté de mouvement que l'enfant peut découvrir et expérimenter des activités qui l'amènent à dépenser davantage d'énergie tout en développant ses habiletés motrices. Puisque l'environnement extérieur est souvent moins contraignant au niveau des possibilités motrices que les espaces intérieurs, ils peuvent donc explorer plus facilement<sup>7</sup>. Par exemple, lorsque les enfants ont accès à un vaste espace de jeu, ils modifient leur comportement pour courir et pratiquer plus d'activités motrices<sup>3</sup>.

Selon une étude, de façon concrète, chaque heure additionnelle passée dehors est associée à 26,5 minutes supplémentaires d'activités physiques d'intensité moyenne ou élevée par semaine, chez les filles, et à 21 minutes, chez les garçons<sup>9</sup>. Ainsi, **plus un jeune passe de temps à l'extérieur, plus il est actif physiquement**<sup>10 11 12</sup>.

Les éléments de la nature peuvent également avoir une influence importante sur le niveau d'activité physique des enfants<sup>13</sup>. Lorsqu'il y a plus de verdure dans un quartier, les jeunes jouent plus dehors.

## *À vous de jouer!*

- Est-ce que les enfants jouent à l'extérieur tous les jours, plusieurs fois par jour?
- Quels sont les obstacles qui limitent la fréquence et la durée des jeux actifs des enfants à l'extérieur? Ceux qui limitent leurs mouvements?
- Est-ce que l'aménagement extérieur et les espaces naturels environnants offrent aux enfants la possibilité de vivre différentes expériences de jeu actif?



## Pourquoi le jeu extérieur?

«La meilleure salle de jeu est couverte par le ciel et la cime des arbres<sup>14</sup>.»

C'est à l'extérieur que le jeu libre — jeu « initié » par l'enfant, sans procédures ou règles de jeu définies par l'adulte<sup>15</sup> — et différents aspects de la motricité globale chez les jeunes enfants sont les plus propices à se manifester<sup>16</sup>. Quand un enfant joue dehors, il a l'occasion de prendre plus de décisions et de résoudre davantage de problèmes, car le milieu extérieur est généralement plus variable (conditions climatiques, topographie, types de sol, etc.) et moins structuré que les espaces intérieurs, ce qui amène à l'enfant des défis cognitifs différents de ceux de l'environnement intérieur<sup>17</sup>. Permettre à l'enfant de jouer dehors, c'est le laisser développer une plus grande créativité et une attitude coopérative dans sa façon de s'amuser et d'agir en général.

Ainsi, cet environnement riche et moins contraignant permet à l'enfant d'explorer des occasions d'apprentissage différentes de celles que procure le jeu à l'intérieur<sup>18</sup>. Les jeux à l'extérieur sont des activités stimulantes pour l'enfant et particulièrement pour le développement des habiletés motrices<sup>19</sup>. L'enfant optimise, entre autres, son contrôle musculaire, sa posture, son équilibre, sa locomotion et sa coordination<sup>20</sup>.



Les bienfaits du jeu libre et du jeu actif, tels que l'amélioration de la santé mentale de l'enfant, de son bien-être émotionnel et de son humeur (minimise l'anxiété, la dépression, l'agressivité et les troubles du sommeil), sont augmentés lorsque ces jeux ont lieu à l'extérieur<sup>21</sup>.

En plus des bienfaits connus de l'activité physique sur le bien-être ainsi que sur la santé physique et mentale, une dose quotidienne de plein air :

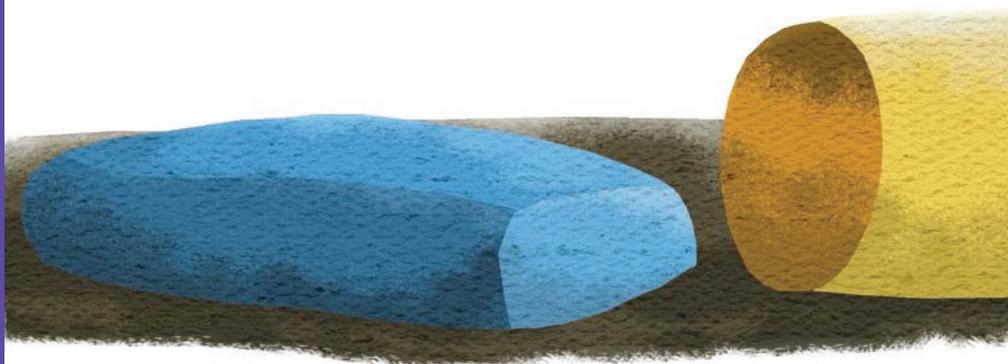
- affecte positivement l'humeur et peut avoir un impact positif et direct sur le bien-être, par exemple en diminuant la fatigue et en augmentant l'énergie et la joie de vivre<sup>22,23</sup>;
- apaise le niveau de stress chez les enfants<sup>24</sup>;
- est associée à une diminution de la production d'hormones de stress, à la diminution de l'anxiété de même qu'à des améliorations de l'activité du système immunitaire<sup>25</sup>;
- renforce la résistance et la défense immunitaire contre les maladies<sup>26</sup>;
- permettrait aux enfants d'être en meilleure santé<sup>27</sup>;
- est associée à une diminution des risques et symptômes liés à la myopie chez les enfants<sup>28</sup>;
- réduit les symptômes de la dépression et du déficit de l'attention dans certains cas<sup>29</sup>;
- engage davantage les élèves et les rend plus enthousiastes dans tous les domaines d'études<sup>30</sup>.

De plus, la qualité de l'air extérieur est souvent supérieure à celle de l'air intérieur<sup>31</sup>.

Ces résultats indiquent **qu'il est important d'exposer les enfants le plus tôt possible aux bienfaits de la nature**<sup>32</sup>. Les avantages qui en découlent vont bien au-delà de l'individu et s'étendent également à toutes les sphères de la société<sup>33</sup>. Ceux qui connaissent la nature travaillent plus fort pour la préserver.

## *À vous de jouer!*

- Est-ce que les gestionnaires ainsi que les intervenantes et intervenants de votre milieu connaissent les différents bienfaits du jeu extérieur?
- Est-ce que les intervenantes et intervenants sont outillés et soutenus pour favoriser le jeu extérieur au quotidien?
- Est-ce que votre organisation a sensibilisé les parents aux bienfaits du jeu extérieur et au fait qu'elle mise sur cet élément pour favoriser le développement des enfants?
- Est-ce que votre organisation a révisé ses règles et ses politiques pour favoriser le jeu extérieur au quotidien?



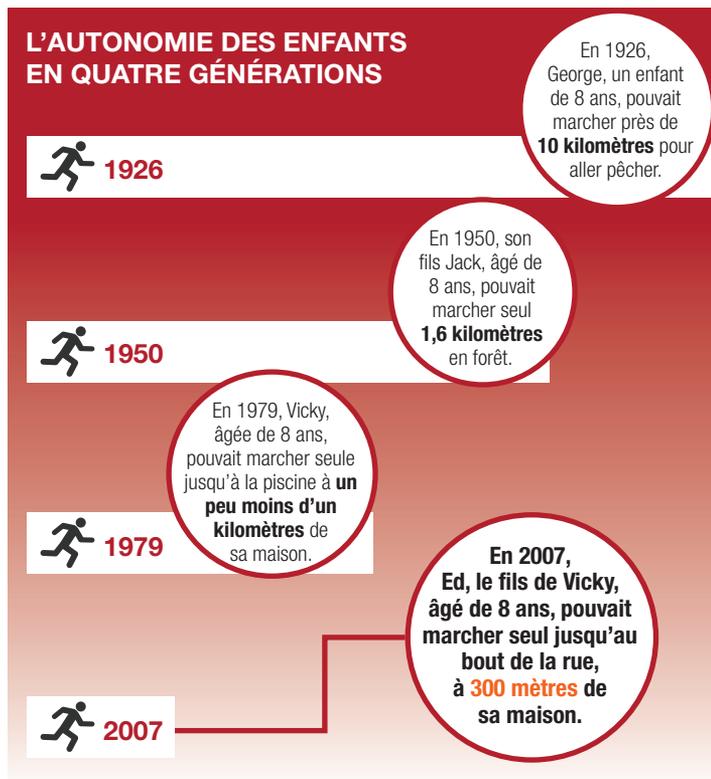
# La peur du risque, un frein pour le développement des enfants

**Dans une enquête, 70 % des mères ayant des enfants âgés de 3 à 12 ans ont rapporté avoir joué à l'extérieur tous les jours lorsqu'elles étaient jeunes, mais seulement 31 % ont affirmé que leurs enfants en faisaient autant maintenant<sup>34</sup>.**

Nous avons toutes et tous déjà eu huit ans, mais notre réalité à cet âge a été différente selon notre génération. La figure 1, présentée ci-après, illustre bien la différence dans les habitudes de déplacement en quatre générations. Qu'est-ce qui justifie une si grande différence de liberté entre les générations ? Qu'avons-nous perdu ?



**Figure 1**  
**Habitudes de déplacement de quatre générations**  
**d'enfants de huit ans, issus d'une même famille :**  
**les Thomas, de Sheffield en Angleterre<sup>35</sup>**



Il est plus bénéfique pour la santé des enfants d'augmenter les occasions de jeu libre à l'extérieur plutôt que de les limiter<sup>36 37</sup>. Même si personne ne veut que les enfants se fassent mal, laisser les enfants explorer cette zone de risque, de façon appropriée pour leur âge, est **d'autant plus sécuritaire et favorable à leur développement** puisque plusieurs dimensions du développement de l'enfant sont influencées, principalement la sphère socio-affective. En prenant des risques adaptés à son niveau de développement, l'enfant apprend à se faire confiance, ce qui influence son estime personnelle. Il apprend également comment demander de l'aide de façon appropriée si la situation le demande, contrairement aux enfants qui sont toujours à l'abri du risque, qui auront, à leur tour, moins de capacité à repérer et à gérer les risques dans les divers domaines de leur vie à mesure qu'ils vieilliront<sup>38</sup>. **Bref, le souci de limiter les jeux extérieurs, de superviser étroitement les enfants ou d'aller les reconduire, pour réduire les risques de blessures et d'enlèvement, constitue un frein au développement, à l'autonomie et aux compétences sociales des enfants**<sup>39</sup>.

De plus, en tant qu'adultes, la prise de risque dans le jeu à l'extérieur est généralement associée à nos meilleurs souvenirs d'enfants. Les enfants ont de moins en moins accès à ces moments de plaisir, qui sont, en fait, des moments d'apprentissage.



Gardons plutôt en tête **qu'un danger est quelque chose que l'enfant ne voit pas et qu'un risque est un défi que l'enfant perçoit et qu'il choisit ou non d'affronter**<sup>40</sup>.

Dans un environnement de jeu extérieur, on devrait retrouver des éléments de défis, bénéfiques au développement de l'enfant, comme les suivants<sup>41</sup> :

- Escalader certaines surfaces ou sauter du haut de celles-ci, se tenir en équilibre, se suspendre ou se balancer.
- Pédaler, glisser, rouler ou courir à une grande vitesse.
- Sculpter, scier, attacher.
- Jouer près de rochers, d'un étang, d'un lac.
- Lutter, se chamailler ou se battre avec un objet, avec d'autres enfants ou des parents.
- Explorer, jouer dans un environnement inconnu, se cacher.

**Bref, «l'accès au jeu actif à l'extérieur et dans la nature, avec les risques que cela comporte, est essentiel au développement sain de l'enfant<sup>42</sup>».**

## *À vous de jouer !*

- En considérant que le risque zéro n'existe pas, est-ce que j'accepte la prise de risques que peut occasionner le jeu extérieur ? Suis-je à l'aise avec cet aspect de mon rôle d'adulte ? De quelle façon est-ce que j'évalue et gère les risques ?
- Est-ce que les parents sont informés de la position prise par mon organisation sur le jeu extérieur et la prise de risques ainsi que de leurs effets bénéfiques sur l'enfant et son développement ?
- Est-ce que les règlements ou règles de sécurité pourraient être revus pour donner aux enfants plus de liberté dans leurs jeux extérieurs ?

# Un terrain de jeu grandeur nature

« Jouer dans une variété de lieux permet aux enfants de vivre des expériences motrices et sensorielles variées, selon les saisons, grâce à la présence d'installations (pataugeoire, balançoires, patinoire, butte de neige, etc.), d'objets ou de réalités différentes (bois, roches, sable, arbre, gazon, terrain surélevé)<sup>43</sup>. »

Les milieux naturels extérieurs procurent<sup>44</sup> :

- des expériences multisensorielles riches et diversifiées;
- des occasions de jouer de façon bruyante, turbulente, dynamique et active;
- divers défis physiques et des occasions de courir des risques;
- des surfaces brutes et inégales qui permettent d'améliorer la force physique, le sens de l'équilibre et la coordination;
- des éléments naturels et des éléments disparates qu'un enfant peut combiner, manipuler et adapter à ses propres fins.



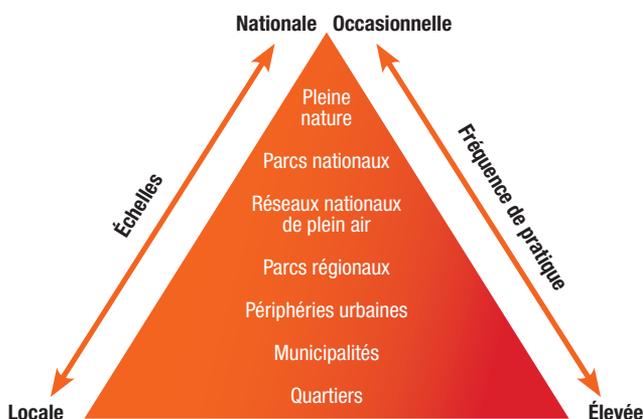
Dans de nombreux pays où des aires de jeux naturelles ont été implantées, des chercheurs ont constaté qu'elles attisaient la curiosité des enfants et que la proximité avec la nature les stimulait davantage que les modules de jeux urbains traditionnels<sup>45</sup>. Nous constatons effectivement un lien entre les équipements fixes et un niveau d'activité physique moindre chez les enfants. Les environnements naturels, c'est-à-dire des environnements comportant moins d'équipements fixes, augmentent le niveau d'activité physique des enfants<sup>46</sup>, ce qui a un impact positif sur leur développement.

Par exemple, une aire de jeu naturelle peut comprendre<sup>47 48</sup> :

- une accessibilité à l'eau – ruisseaux, étangs, marais, bassins de rétention, fontaines;
- un relief varié;
- des éléments naturels comme accessoires de jeu : feuilles, insectes, vers, quenouilles, brindilles, coquillages, terre, etc.;
- des jardins ou matériaux paysagers comestibles;
- du sable, des roches, des rochers;
- des arbres, arbustes, aires gazonnées, fleurs, plantes, herbes, etc.;
- des cachettes, tunnels, bûches abattues et espaces pour creuser des trous;
- des petits animaux (insectes, amphibiens, oiseaux, petits mammifères);
- des chemins et espaces de rassemblement;
- un emplacement pour les adultes afin d'observer les enfants jouer;
- des espaces de rangement pour les équipements des enfants (pelles, sceaux, etc.).

Bien qu'il soit souhaitable que l'enfant puisse être en contact avec la pleine nature, les bienfaits des jeux extérieurs peuvent aussi être ressentis en milieu urbain dans des environnements de proximité: cour extérieure, parc municipal, terrain de balle, centre d'interprétation, verger ou jardin botanique, par exemple<sup>49</sup>, comme l'illustre la figure 2, présentée ci-après.

**Figure 2**  
**Continuum du plein air<sup>50</sup>**



## *À nous de jouer!*

- Est-ce que les enfants ont la possibilité d'expérimenter différents lieux pour jouer à l'extérieur?
- Est-ce que l'aménagement des lieux contient des éléments naturels?
- Est-ce que l'aménagement favorise les déplacements actifs et sécuritaires vers les parcs, espaces verts et lieux de plein air?
- Est-ce que des sorties éducatives en plein air sont prévues?
- Est-ce que des ententes sont établies avec des partenaires afin de faciliter l'accès à différents sites?

## En toute saison

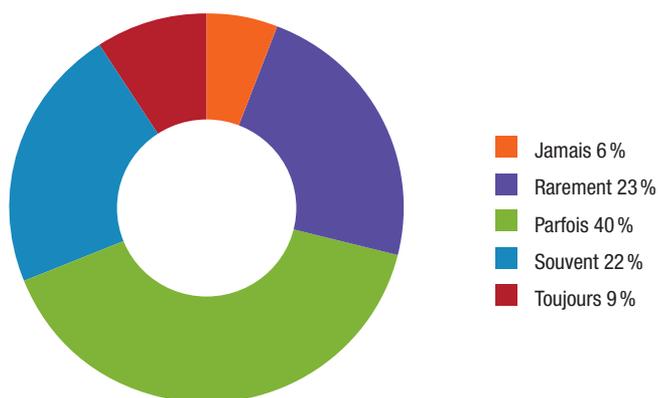
« Avec sa diversité climatique et ses nombreux espaces naturels, le Québec recèle un riche potentiel pour les activités extérieures et de plein air<sup>51</sup>. »

« Le mauvais temps, le froid ou la chaleur ne devraient pas constituer des freins pour amener les enfants à jouer à l'extérieur<sup>52</sup>. » Bien entendu, il importe d'adapter les activités et l'habillement en fonction des conditions climatiques et de demeurer vigilant à l'égard des symptômes liés au froid ou à la chaleur.

### Pluie

Même si seulement 7,8 % des parents mentionnent l'absence de vêtements imperméables adéquats comme motif pour garder leur enfant à l'intérieur, rares sont les enfants qui ont la possibilité de profiter des diverses possibilités de jeu sous la pluie<sup>53</sup>, comme l'illustre la figure 3, présentée ci-après.

**Figure 3**  
**Fréquence à laquelle les enfants jouent dehors lorsqu'il pleut**



## Hiver

Au Québec, nous sommes chanceux de pouvoir profiter de la **diversité que nous offre notre climat québécois** et de pouvoir ainsi découvrir les différents sports de glisse que sont, par exemple, le patin ou le ski. Ceux-ci offrent de merveilleuses occasions de développer, entre autres, l'équilibre, la coordination et la vitesse.

**« Peu importe la saison, jouer dehors enrichit les enfants de mille expériences en les mettant en contact avec une diversité importante d'éléments fournis par la nature (sable, terre, neige, vent, roches, arbres, etc.)<sup>54</sup>. »**

### *À vous de jouer!*

- Est-ce que la pluie, le froid ou la chaleur constituent des freins empêchant de laisser les enfants jouer dehors? Est-ce que ceux-ci sont raisonnables?
- Est-ce que l'aménagement extérieur offre aux enfants différentes possibilités d'être actifs, peu importe la saison?
- Est-ce que des mesures relatives aux conditions climatiques et à l'habillement sont prévues dans mon milieu?
- Est-ce que l'enfant et l'adulte qui l'accompagne sont habillés adéquatement pour s'adonner, en toutes saisons, à des jeux actifs?
- Est-ce que des vêtements supplémentaires sont mis à la disposition des enfants au besoin?
- Est-ce que mon organisation a mis en place des mesures pour faire sécher les vêtements mouillés et pour gérer les vêtements souillés?

# C'est maintenant à vous de jouer!

**Voici quelques idées qui peuvent encourager les jeux extérieurs:**

- Manifester son intérêt et son enthousiasme pour les jeux extérieurs.
- Planifier et communiquer efficacement afin de réduire le nombre d'habillages et de déshabillages au quotidien.
- Accueillir les enfants à l'extérieur le matin.
- Être à l'extérieur pour la période du départ en fin de journée.
- Prévoir du rangement pour le matériel près des portes, à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Prévoir des sorties de plein air lors des différentes saisons.
- Prévoir des périodes plus longues à l'extérieur (p. ex. : une sortie à l'extérieur de 45 minutes après le dîner plutôt que 15 minutes avant le repas et 15 minutes après) pour laisser le temps aux enfants d'organiser leurs jeux entre eux.
- Réfléchir stratégiquement à l'endroit où sera poussée la neige en hiver et l'utiliser.
- Amener les enfants jouer au parc municipal ou faire une promenade.

- Adapter les activités afin de les réaliser à l'extérieur (p. ex. : transformer la période du repas en pique-nique amusant).
- Faire découvrir les espaces de jeu extérieurs et les espaces naturels situés à proximité.
- Mettre des coffres à jeux à la disposition de tous pour susciter la pratique d'activités à l'extérieur.

Afin d'assurer que le jeu extérieur devienne la norme dans votre milieu, il importe de viser la pérennité d'une pratique. À cet effet, la mise en place d'actions intégrées, de politiques ou d'autres mesures structurantes permet la stabilité et l'uniformité de la pratique tout au long des années, peu importe le personnel en place, assure la cohérence des interventions et soutient, oriente, encadre le travail du personnel et son environnement. Ainsi, la pratique s'enracine dans la mission, les valeurs et la réalité du milieu<sup>55</sup>. **Jouer dehors, c'est l'affaire de tous!**



## Lectures complémentaires

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES DE LA PETITE ENFANCE (2017). *Un milieu éducatif favorable au jeu libre et actif, pour le développement global des enfants : guide d'élaboration ou de révision de mesures structurantes*, Gouvernement du Québec, 41 p.

CARDINAL, François (2010). *Perdus sans la nature*. Montréal, Les Éditions Québec Amérique, 208 p.

CHABOT, Guylaine et collab. (2017). *Les préoccupations parentales concernant le jeu actif des enfants de 3 à 12 ans à l'extérieur*, Université du Québec en Outaouais, 33 p. Document rédigé en collaboration avec Kino-Québec.

CONSEIL CANADIEN DES PARCS (2014). *Connecter les Canadiens à la nature : un investissement dans le mieux-être de notre société*, Ottawa, Parcs Canada, 40 p.

DUGAS, Claude, et Mathieu POINT (2012). *Portrait du développement moteur et de l'activité physique chez les enfants de 0 à 9 ans*, 61 p.

FERLAND, Francine (2012). *Viens jouer dehors ! Pour le plaisir et la santé*, Montréal, CHU Sainte Justine, 122 p.

HEWES, Jane (2006). *Laissons-les s'amuser : l'apprentissage par le jeu chez les jeunes enfants*, Conseil canadien sur l'apprentissage, 8 p.

LES CLUBS 4-H DU QUÉBEC. *Répertoire famille : Jouer dehors avec les enfants et la nature!* [en ligne].  
[http://www.clubs4h.qc.ca/documents/pdf/Repertoire\\_nature\\_version\\_30\\_act\\_lien\\_final.pdf](http://www.clubs4h.qc.ca/documents/pdf/Repertoire_nature_version_30_act_lien_final.pdf).

LOUV, Richard (2008). *Last Child in the Woods: Saving our Children from Nature-Deficit Disorder*, Chapel Hill, NC, Algonquin Books of Chapel Hill, 416 p.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR (2017). *Au Québec, on bouge en plein air! – Avis sur le plein air*, Gouvernement du Québec, Direction du sport, du loisir et de l'activité physique, 72 p.

MINISTÈRE DE LA FAMILLE (2002). *Activités extérieures dans les centres de la petite enfance et les garderies*, Gouvernement du Québec, 65 fiches.

MINISTÈRE DE LA FAMILLE (2014). *Favoriser le développement global des jeunes enfants du Québec : une vision partagée pour des interventions concertées*, Gouvernement du Québec, 29 p.

PARTICIPACTION (2015). *Garder les enfants à l'intérieur: un plus grand risque*, *Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION*, édition 2015, Toronto, ParticipACTION, 58 p.

PROJET ESPACES (2015). *Neutralisation des espaces de jeu*, *Fiches – savoir*. [Billet de blogue].  
Tiré de [http://www.projetespaces.ca/fiches\\_details.asp?id=93](http://www.projetespaces.ca/fiches_details.asp?id=93).

RCPE DES RÉGIONS DE QUÉBEC ET CHAUDIÈRE-APPALACHES (2014). *Démarche de mobilisation pour l'augmentation de la qualité et de la quantité des expériences motrices des enfants : Guide de l'animatrice*, Regroupement des centres de la petite enfance des régions de Québec et Chaudière-Appalaches, 30 p.

TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF (2016). *Pour une vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif*, Gouvernement du Québec, 20 p.

TARDIF, Hélène (2002). *Petits prétextes pour sortir le nez dehors*, Québec, 309 p.

# Références

1. François CARDINAL, *Perdus sans la nature - Pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier*, Montréal, Les Éditions Québec Amérique, 2010, p. 201.
2. Richard LOUV, *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*, Chapel Hill, NC, Algonquin Books of Chapel Hill, 2008, p. 36.
3. Roger L. MACKETT et James PASKINS, «Children's Physical Activity: The Contribution of Playing and Walking», *Children & Society*, 2008, vol. 22, n° 5, p. 345-357.
4. Isabel FERREIRA et collab., «Environmental correlates of physical activity in youth – A review and update», *Obesity Reviews*, 2007, vol. 8, n° 2, p. 129-54.
5. Ingunn FJORTOFT et Jostein SAGEIE, «The Natural Environment as a Playground for Children: Landscape Description and Analyses of a Natural Playscape», *Landscape and Urban Planning*, 2000, vol. 48, n° 1, p. 83-97.
6. James F. SALLIS et collab., «A review of correlates of physical activity of children and adolescents», *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2000, vol. 32, n° 5, p. 963-975.
7. Hillary L. BURDETTE et Robert C. WHITAKER, «Resurrecting Free Play in Young Children: Looking Beyond Fitness and Fatness to Attention, Affiliation, and Affect», *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 2005, vol. 159, n° 1, p. 46-50.
8. Rajni DHINGRA, Sarika MANHAS et Anita RAINA, «Play Pattern in Preschool Setting», *Journal of Human Ecology*, 2005, vol. 18, n° 1, p. 21-25.
9. Verity CLELAND, David CRAWFORD, Louise A. BAUR et collab., «A prospective examination of children's time spent outdoors, objectively measured physical activity and overweight», *International Journal of Obesity*, 2008, vol. 32, n° 11, p. 1685.
10. Isabel FERREIRA, *op.cit.*, p. 129-54.
11. Ingunn FJORTOFT, *op.cit.*, p. 83-97.
12. James F. SALLIS, *op.cit.*, p. 963-975.
13. Diane S. GRIGSBY-TOUSSAINT, Sang-Hyun CHI et Barbara H. FIESE, «Where they live, how they play: Neighborhood greenness and outdoor physical activity among preschoolers», *International Journal of Health Geographics*, 2011, vol. 10, n° 1, p. 66.
14. LES CLUBS 4-H DU QUÉBEC, *Répertoire famille : jouer dehors avec les enfants et la nature*, 2014, p. 1.
15. TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF, *À nous de jouer : Jeu actif et jeu libre pour le développement de l'enfant*, Gouvernement du Québec, 2017, p. 10.
16. Hillary L. BURDETTE, *op.cit.*, p. 46-50.



17. 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, 2017, p. 65.
18. Loc. cit.
19. Hillary L. BURDETTE, *op.cit.*, p. 48.
20. TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF, *op.cit.*, p. 4.
21. Hillary L. BURDETTE, *op.cit.*, p. 46-50.
22. Diana E. BOWLER, Lisette M. BUYUNG-ALI, Teri M. KNIGHT et collab., «A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments», *BioMed Central Public Health*, 2010, vol. 10, n° 1, p. 456.
23. Eva M. SELHUB et collab., *Your Brain on Nature: The Science of Nature's Influence on Your Health, Happiness and Vitality*, Ontario, John Wiley & Sons, 2012, p. 116-126.
24. Nancy M. WELLS et Gary W. EVANS, «Nearby Nature: A Buffer of Life Stress among Rural Children», *Environment and Behavior*, 2003, vol. 35, n° 3, p. 311-330.
25. Eva M. SELHUB et Alan C. LOGAN, *op.cit.*, p. 83.
26. MINISTÈRE DE LA FAMILLE, *Gazelle et potiron*, *op.cit.*, p. 66.
27. Janice F. BELL, Jeffrey S. WILSON et Gilbert C. LIU, «Neighborhood Greenness and 2-Year Changes in Body Mass Index of Children and Youth», *American Journal of Preventive Medicine*, 2008, vol. 35, n° 6, p. 547-553.
28. Kathryn A. ROSE, Ian G. MORGAN, Jenny IP et collab., «Outdoor activity reduces the prevalence of Myopia in children», *Ophthalmology*, 2008, vol. 115, n° 8, p. 1279-1285.
29. Andrea F. TAYLOR et Frances E. KUO, «Children With Attention Deficits Concentrate Better After Walk in the Park», *Journal of Attention Disorders*, 2009, vol. 12, n° 5, p. 402-409.
30. Rodney H. MATSUOKA, «Student performance and high school landscapes: Examining the links», *Landscape and Urban Planning*, 2010, vol. 97, n° 4, p. 273-282.
31. Payam DADVAN, Loar RIVAS, Xavier BASAGANA et collab., «The association between greenness and traffic-related air pollution at schools», *Science of the Total Environment*, 2015, vol. 523, p. 59-63.
32. L. RUOKOLAINEN et collab., «Green areas around homes reduce atopic sensitization in children», *Allergy*, 2015, vol. 70, n° 2, p. 195-202.
33. CONSEIL CANADIEN DES PARCS, *Connecter les Canadiens à la nature: un investissement dans le mieux-être de notre société*, Ottawa, Parcs Canada, 2014, p. 9.

34. Rhonda CLEMENTS, « An Investigation of the Status of Outdoor Play », *Contemporary Issues in Early Childhood*, 2004, vol. 5, n° 1, p. 68-80.
35. Isabelle MAHER, *Les enfants ont-ils perdu le droit de se déplacer librement?*, 2014, [Billet de blogue]. Tiré de <http://www.journaldemontreal.com/2014/01/20/les-enfants-ont-ils-perdu-le-droit-de-se-deplacer-librement>
36. Mariana BRUSSONI, Rebecca GIBBONS et collab., « What is the Relationship between Risky Outdoor Play and Health in Children? A systematic review », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2015, vol. 12, n° 6, p. 6423-6454.
37. Daniel AGGIO, Benjamin GARDNER, Justin ROBERTS et collab., « Correlates of children's independent outdoor play: Cross-sectional analyses from the Millennium Cohort Study », *Preventive Medicine Reports*, 2017, vol. 8, p. 10-14.
38. Richard LOUV, *op.cit.*, p. 46.
39. Mariana BRUSSONI, *op.cit.*, p. 6423-6454.
40. *Loc. cit.*
41. Ellen BEATE et Hansen SANDSETER, « Categorising risky play—how can we identify risk taking in children's play? », *European Early Childhood Education Research Journal*, 2007, vol. 15, n° 2, p. 237-252.
42. PARTICIPACTION, *Garder les enfants à l'intérieur: un plus grand risque*, Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION, édition 2015, Toronto, p. 8.
43. MINISTÈRE DE LA FAMILLE, *Gazelle et potiron*, *op.cit.*, p. 65.
44. Jane HEWES, *Laissons-les s'amuser: l'apprentissage par le jeu chez les jeunes enfants*, Conseil canadien sur l'apprentissage, 2006, p. 6.
45. Victoria CARR et Eleanor LUKEN, « Playscapes: a pedagogical paradigm for play and learning », *International Journal of Play*, 2014, vol. 3, n° 1, p. 69-83.
46. Marsha DOWDA, William H. BROWN, Kerry L. MCIVER et collab., « Policies and Characteristics of the Preschool Environment and Physical Activity of Young Children », *Pediatrics*, 2009, vol. 123, n° 2, p. e261-e266.
47. Victoria CARR, *op.cit.*, p. 69-83.
48. PROJET ESPACES, *Neutralisation des espaces de jeu*, Fiches – savoir, [Billet de blogue]. Tiré de [http://www.projetespaces.ca/fiches\\_details.asp?id=93](http://www.projetespaces.ca/fiches_details.asp?id=93).
49. Danielle F. SHANAHAN, Robert BUSH, Kevin J. GASTON et collab., « Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose », *Scientific Reports*, 2016, vol. 6, p. 28551.
50. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, *Au Québec, on bouge en plein air! – Avis sur le plein air*, Direction du sport, du loisir et de l'activité physique, Gouvernement du Québec, 2017, p. 45.
51. TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF, *Pour une vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif*, Gouvernement du Québec, 2016, p. 11.
52. MINISTÈRE DE LA FAMILLE, *Gazelle et potiron*, *op.cit.*, p. 66.

53. Guylaine CHABOT et collab., *Les préoccupations parentales concernant le jeu actif des enfants de 3 à 12 ans à l'extérieur*, Université du Québec en Outaouais, 2017, p 14. Document rédigé en collaboration avec Kino-Québec.
54. Francine FERLAND, *On joue dehors!*, Fiches d'activités, Équipe Naître et grandir, 2011, [Billet de blogue]. Tiré de [http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/fiches-activites/bg-naitre-grandir-enfant-activite-jouer-dehors](http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/fiches-activites/bg-naitre-grandir-enfant-activite-jouer-dehors).
55. ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES DE LA PETITE ENFANCE, *Un milieu éducatif favorable au jeu libre et actif, pour le développement global des enfants: guide d'élaboration ou de révision de mesures structurantes*, Gouvernement du Québec, 2017, p. 13.



76-4017-015