

PETIT FUNAMBULE

JEU EXTÉRIEUR

Le grand air, la nature, l'extérieur représentent le terrain de jeu idéal pour offrir des défis diversifiés et attrayants aux enfants. Dehors, l'enfant peut explorer, expérimenter, découvrir. L'espace est plus grand, ce qui permet une liberté de mouvement.

Quelques bienfaits associés au jeu extérieur :

- Plus grande dépense énergétique ;
- Amélioration plus marquée des habiletés physiques, langagières cognitives et sociales ;
- Prévention de la myopie ;
- Réduction des symptômes du trouble déficitaire de l'attention ;
- Meilleure capacité à résoudre des problèmes ;
- Meilleure gestion du stress.



Le jeu extérieur met les enfants en contact avec la nature. Ils peuvent l'observer (animaux, paysages, végétaux, etc.) et parfois la toucher (sable, neige, arbres, roches, gazon, jardin). Les enfants qui connaissent et qui aiment la nature auront envie d'en prendre soin. Il y a de belles valeurs derrière le jeu à l'extérieur !

Il n'y a pas de mauvaises températures, seulement des mauvais vêtements !

Quoi porter ?

- ▶ **Pluie** : portez un manteau, un pantalon et des bottes imperméables. Lors de températures froides, pensez à porter plusieurs couches de vêtements sous l'imperméable et choisissez des mitaines imperméables.
- ▶ **Chaleur** : portez des vêtements de coton léger et évitez les tissus synthétiques. Protégez-vous des rayons du soleil avec un écran solaire et portez un chapeau.
- ▶ **Froid** : portez plusieurs couches de vêtements (première couche chaude qui colle à la peau et laisse évacuer l'humidité, deuxième couche isolante de type polar ou coquille souple qui permet de libérer l'humidité et troisième couche qui protège du vent, de la neige et de la pluie.) Choisir des accessoires chauds et imperméables si possible (tuque, mitaines, cache-cou/foulard, caleçon, bas et bottes). Quand il fait froid, privilégiez des périodes de jeu à l'extérieur plus courtes.

Source : <http://www.quebecregion.com/fr/blogue/2017/02/01/vetements-hiver/>



Idée d'activités à faire à l'extérieur :

- ▶ Grimper sur une colline et la redescendre de différentes manières (en roulant, en courant) ;
- ▶ Jouer à des jeux de poursuite (cache-cache, tague, ballon chasseur, drapeau, etc.) ;
- ▶ Initier l'enfant à divers sports (soccer, baseball, basketball, frisbee, bicyclette, patins à roues alignées, etc.) ;
- ▶ Jeux hivernaux (glisser, construire un igloo, pelleter, etc.) ;
- ▶ Récupérer divers éléments naturels pour faire un imagier ;
- ▶ Sorties à vélo ;
- ▶ Géocaching.

