

Jouer dehors avec la nature

Le Mouvement 4-H croit que la meilleure salle de jeu est couverte uniquement par le ciel et la cime des arbres.

Une étude de la National Wildlife Federation (NWF) montre qu'un enfant américain passe en moyenne quatre à sept minutes par jour à jouer dehors, alors qu'il est recommandé de pratiquer une activité physique quotidienne de 60 minutes. Peut-on établir le même constat chez les jeunes Québécois?

Le grand air est propice aux jeux libres et actifs, il procure généralement à l'enfant un grand espace favorisant une liberté de mouvement. Il peut alors découvrir, expérimenter et entreprendre des activités qui lui permettent de dépenser davantage d'énergie. Dans la nature, des défis diversifiés et attrayants se présentent à l'enfant lui permettant d'utiliser tout l'espace nécessaire aux jeux. Les arbres, les roches et les flaques d'eau deviennent pour lui des obstacles lui offrant des occasions de bouger.

Selon les chercheurs, les enfants qui jouent à l'extérieur ont souvent plus d'imagination, ce qui leur permet de développer des compétences sociales. L'extérieur est un lieu naturel qui leur permet de se développer harmonieusement, de se dépenser physiquement, de stimuler leur appétit, leur sommeil et leur concentration.

L'extérieur est un environnement propice aux jeux physiquement actifs et porteurs de défis, et ce, en toutes saisons. Les enfants qui jouent dehors sur une base quotidienne font preuve de créativité accrue, d'une augmentation du sentiment de bonheur, d'une meilleure capacité pour la résolution de problèmes, s'expriment davantage et ont une meilleure autodiscipline.

« L'inactivité est la quatrième cause de mortalité due à des maladies chroniques telles que les maladies coronariennes, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et divers type de cancer. Le choix d'une vie active, en pratiquant un ou plusieurs loisirs, outre le

développement des habiletés sociales, cognitives et motrices, la confiance en soi comme l'appartenance, contribue à réduire les coûts en santé et l'obésité chez les enfants, les jeunes et les adultes. » *Conseil québécois du loisir*

« Loin de se limiter aux seuls loisirs sportifs, l'activité physique de loisir libre, encadrée ou organisée est également présente dans les jeux, dans de nombreuses activités culturelles, scientifiques, touristiques, et de plein air, prétextes pour un grand nombre de personnes à sortir de chez soi et à bouger. Pensons, entre autres, à nos 300 000 aînés de la FADOQ et aux Jeux des aînés, aux 331 000 personnes fréquentant les centres communautaires de loisirs, aux 200 000 canoéistes et kayakistes, aux 32,4 % de la population qui pratiquent la danse, aux 39% qui pratiquent des activités de plein air, aux 2 100 000 cyclistes de loisir, aux 970 000 randonneurs ou aux centaines de milliers de jeunes fréquentant les camps de vacances et camps de jours. » *Conseil québécois du loisir*

On entend parler depuis quelque temps du « déficit nature », il y a longtemps que le Mouvement 4-H se préoccupe de la coupure avec la nature. Bien que ce soit considéré un peu « vieux jeu », nous avons continué à sensibiliser les citoyens du Québec à l'importance de garder un contact avec la nature et de la connaître. Nous étions à la recherche d'un thème positif pour en parler et nous l'avons trouvé grâce au Conseil canadien des parcs. Nous aimerions ajouter une dose quotidienne de **Vitamine Nature** dans la vie des enfants, des jeunes et de leur famille.



Les Clubs 4-H du Québec



Besoin d'idées ?

Voici quelques références à consulter pour vous aider :

- Le Mouvement 4-H a créé un Répertoire famille, un outil pour jouer avec les enfants et la nature, 2014. http://www.clubs4h.qc.ca/jeux_activites.html
- Le Conseil québécois du loisir a développé un manuel pour l'organisation d'un club de plein air. Donner aux jeunes le goût d'entrer en contact avec la nature et d'être physiquement actifs par la pratique d'activités de plein air, 2013. <http://www1.loisirquebec.com/index.asp?id=1007>
- Éditorialiste au quotidien La Presse et reporter spécialisé en environnement, François Cardinal est avant tout un père soucieux de l'avenir de ses enfants. Dans son livre « Perdus sans la nature », il brosse un portrait alarmant de la disparition progressive de la nature dans la vie des jeunes. Vous pouvez également consulter son blogue. <http://perdussanslanature.com/>
- Québec en forme a produit plusieurs feuillets, mais nous vous en recommandons deux en particulier. Un sur le jeu libre à l'extérieur, 2012 http://www.quebecenforme.org/media/103601/09_faits_saillants_de_la_recherche.pdf et l'autre sur le jeu libre à l'extérieur et le plein air, 2013. http://www.quebecenforme.org/media/206014/qef_fiche_thematique_plein_air_2013.pdf
- Les parcs avec aménagement naturel sont propices au jeu libre et actif des enfants, 2014. <http://veilleaction.org/fr/la-veille/amenagement-et-urbanisme/1942-les-parcs-avec-amenagement-naturel-sont-propices-au-jeu-libre-et-actif-des-enfants.html>
- Depuis 2011, la Fondation de la famille Claudine et Stephen Bronfman (FFCSB), la Fondation de la faune du Québec et la Fondation David Suzuki se sont réunies afin de mieux comprendre le rapport entre les gens — surtout ceux qui vivent en milieu urbain — et la nature. <http://www.davidsuzuki.org/fr/publications/telechargements/2012/Projet%20Nature%20Rapport%20final.pdf>
- Le Réseau École et Nature a publié en juin 2013 le document *Le syndrome de manque de nature – Du besoin vital de nature à la prescription de sorties*. <http://www.reseauecleetnature.org/fiche-ressource/le-syndrome-du-manque-de-nature-10-07-2013.html>
- Le réseau des parcs du Canada s'est penché sur l'importance de notre lien avec la nature. http://www.parks-parcs.ca/french/ConnectingCanadians-French_web.pdf
- Les membres de la stratégie d'intervention globale en matière de développement moteur chez l'enfant de 0 à 9 ans dont la directrice 4-H est membre et de la Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA) proposent 11 messages clés en faveur du développement moteur. <http://tmvpa.com/projets/developpement-moteur/>
- En octobre 2011 avait lieu le Sommet national des loisirs, une grosse partie de ce sommet a permis de faire ressortir plusieurs éléments en lien avec l'importance de jouer dehors en nature. http://lin.ca/sites/default/files/attachments/NRS_FrenchReport_web.pdf
- Vous trouverez plusieurs informations sur le déficit nature dans les ouvrages de Richard Louv. Il a créé le terme « trouble de déficit de la nature » pour décrire les éventuelles conséquences négatives pour la santé individuelle et le tissu social que les enfants se déplacent à l'intérieur et hors de tout contact physique avec le monde naturel. La documentation sur son site est uniquement en anglais. <http://translate.google.ca/translate?hl=fr&sl=en&u=http://richardlouv.com/&prev=search>