

Qu'est-ce que le jeu libre et actif ?

Un défi est une activité qui permet à votre enfant de prendre un certain risque, ce qui favorisera ses apprentissages et son développement.

On parle de grimper, sauter, marcher sur une surface inégale, être en équilibre, se pendre par les pieds, etc.



Le **jeu libre**, ou initié par l'enfant, est une activité que l'enfant fait par lui-même, sans intervention ou planification de l'adulte. Ce type de jeu est spontané et n'a pas de règles officielles, car il est simplement produit par la curiosité, les préférences de l'enfant ou son imagination. L'enfant a la liberté de choix et de mouvement. Dans les jeux libres, votre rôle consiste à fournir à l'enfant des environnements stimulants, où il peut relever des **défis**, et de le soutenir en l'encourageant et en l'aidant au besoin.

Le **jeu actif** est toute activité de jeu où l'enfant bouge. Cela prend plusieurs formes, utiliser diverses parties du corps et se faire à des intensités différentes (légère à élevée).

Le **jeu libre et actif** est une combinaison des deux. C'est en jouant et en bougeant que votre enfant développe toutes ses capacités et explore le monde qui l'entoure.

Les avantages du jeu libre et actif

Comme parent, il vous permet de...

- Voir votre enfant devenir plus autonome
- Constater que votre enfant évacue son stress et canalise son énergie
- Avoir plus de temps pour observer votre enfant et interagir avec lui
- Avoir un horaire quotidien plus flexible
- Moins intervenir de façon négative auprès de votre enfant

Pour votre enfant, ça lui permet de...

- Prendre des décisions, des initiatives et aller à son rythme
- Être libre de ses mouvements et bouger à différentes intensités
- Explorer son environnement et faire des découvertes variées
- Relever des défis à sa portée et vivre des réussites
- Identifier ses préférences et ses goûts

Quelques trucs et astuces

- Mettez sur le plaisir! L'enfant qui a du plaisir sera porté à bouger et à découvrir.
- Offrez chaque jour à votre enfant des occasions où il peut dépenser son énergie, être essoufflé et avoir chaud!
- La durée de jeu d'un enfant est naturellement courte. Il aura besoin de variété et de plusieurs périodes de jeux dans la journée.
- Mettez de la musique entraînante, vous verrez vos petits se trémousser!
- Laissez-lui du temps chaque jour pour jouer spontanément, dehors, autour de la maison, au parc ou dans d'autres endroits verts : c'est à ce moment que son imagination et sa créativité se mettront en action!
- À réfléchir : est-ce qu'il y a de l'espace à l'intérieur de la maison pour que votre enfant puisse sauter, bouger, faire de grands mouvements? Est-ce qu'il a accès facilement à un endroit à l'extérieur où il peut sauter, courir, grimper, bref, être actif? Sinon, que pouvez-vous faire pour lui offrir des occasions de bouger à chaque jour?

SAVIEZ-VOUS QUE

votre service de garde éducatif soutient le jeu libre et actif de votre enfant? Informez-vous auprès de votre SGÉ!

En savoir plus

LECTURE

À nous de jouer! Jeu actif et jeu libre pour le développement de l'enfant, TMVPA

VIDÉO

TMVPA - Développement moteur chez l'enfant : [À nous de jouer! – Parents](#), 3 :47