

POLITIQUE JEU MOTEUR

CPE l'Amus'Ailes



## Comité

**Johanne Tourigny**  
Éducatrice

**Émilie Proulx**  
Éducatrice

**Annie Giguère**  
Éducatrice

**Chantal Guitard**  
Conseillère pédagogique

**Julie Tremblay**  
Directrice générale



Document approuvé par le conseil d'administration le 18 mai 2017.

Mise à jour : 4 mai 2017

---

**POLITIQUE JEU MOTEUR | 2**

CPE l'Amus'Ailes



## TABLE DES MATIÈRES

|  |    |
|--|----|
| Chapitre 1, Introduction .....   | 4  |
| Présentation.....  | 4  |
| But de la politique.....   | 4  |
| Fondements.....  | 4  |
| Chapitre 2 Offrir au cours de la journée, plusieurs occasions de jouer activement.....     | 6  |
| Chapitre 3 Limiter le temps consacré aux activités sédentaires .....                       | 8  |
| Chapitre 4 Encourager le jeu actif par des activités plaisantes et ponctuées de défis..... | 9  |
| Chapitre 5 Jouer dehors tous les jours et le plus souvent possible .....                   | 11 |
| Références .....   | 13 |



## Introduction

---

### Présentation

Le programme éducatif du MFA et le cadre de référence Gazelle et Potiron soulignent l'importance du jeu dans le développement global de l'enfant de même que sa contribution dans les apprentissages en petite enfance. Il est donc important et nécessaire d'offrir aux enfants différents types de jeu d'intensités variées tout au long de la journée.

Les habiletés motrices des enfants ne se développent pas naturellement. Les tout-petits, tant à la maison qu'à la garderie, ont besoin des adultes pour les inciter au jeu actif, ainsi que d'un environnement favorable (espaces libres pour courir, équipements variés... etc.). Il est donc important de stimuler l'intérêt de l'enfant aux activités motrices. Toute activité ludique où l'enfant bouge est considérée comme du jeu actif.

### But de la politique

Le CPE l'Amus'Ailes souhaite se doter d'une politique sur le jeu actif et l'activité physique. Nous croyons sincèrement que la mise en place d'une telle politique permettra aux enfants d'améliorer leurs habiletés motrices, d'avoir davantage confiance en leurs capacités physiques et d'être plus enclins à participer à des activités physiques et sportives durant l'enfance et l'adolescence. À plus long terme, cela favorise l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif, c'est-à-dire un mode de vie où l'importance de bouger sous différentes formes (transport, loisir) et à différentes fins (plaisir, amélioration et entretien de la condition physique, santé et bien-être, performance, etc.) est priorisée, valorisée et conservée jusqu'à l'âge adulte.

### Fondements

Le jeu actif et les sorties extérieures demeurent un atout important au CPE l'Amus'Ailes. De plus, il faut voir à ce que l'enfant ressente du plaisir à bouger, lui donner l'occasion



de bouger le plus souvent possible et lui proposer des activités physiques variées et adaptées à son développement. Le CPE est un complément à la famille en matière de saines habitudes de vie.

Selon le cadre de référence du MFA, « Gazelle et Potiron », le **jeu actif est l'outil principal du développement moteur de l'enfant**. Les activités doivent être plaisantes et comporter un défi que l'enfant estime pouvoir surmonter. Comme les tout-petits sont actifs de façon soudaine, intermittente et pendant de courtes périodes de temps, il est important de leur proposer des activités diverses à intervalles réguliers. C'est dans les six premières années de leur vie que les enfants déterminent leurs préférences en termes d'activités et de jeux.

### Quelques statistiques

Au Québec :

- 26 % des tout-petits de 2 à 5 ans présentent un surplus de poids, les filles étant plus touchées que les garçons du même âge;
- Les enfants âgés de 2 à 5 ans sont au deuxième rang des groupes d'âge les plus affectés par les problèmes d'embonpoint et d'obésité chez les enfants et les adolescents, après les 12 à 14 ans;
- 46 % des enfants ont trois heures ou moins de jeu actif **par semaine**, y compris les fins de semaine;
- Un échantillon de 242 enfants présent dans les CPE a permis d'observer que les enfants étaient actifs en moyenne 53 minutes par jour à des intensités variant de faible à élevées et que seulement **13 de ces 53 minutes** consistaient en des activités ou des jeux d'intensité **moyenne à élevée**. La pratique d'activités et de jeux à intensité élevée (comme courir et sauter) devrait augmenter progressivement pour atteindre un cumulatif de minimum de 60 minutes par jour à l'âge de 5 ans.



## Offrir au cours de la journée, plusieurs occasions de jouer activement

---

### Les pratiques à privilégier sont :

- ⚽ Réserver plusieurs périodes où l'enfant peut jouer activement au cours de la journée;
- ⚽ Offrir des occasions de jouer activement où l'intensité est plus soutenue : des jeux de grande énergie;

Les jeux soutenus aident les enfants à : canaliser leur énergie, réduire les tensions, l'agitation et les comportements agressifs. En plus de développer leur agilité physique, leurs habiletés motrices et leur endurance, le jeu soutenu aide à la croissance osseuse et physique, en plus de prévenir l'obésité;

- ⚽ Proposer des jeux et des activités variés adaptés aux capacités et au stade de développement des enfants, tout en tenant compte de leurs préférences;
- ⚽ Permettre aux enfants de faire des choix, de créer et d'amorcer leurs propres jeux actifs (rendre le matériel disponible);
- ⚽ Privilégier les activités et les jeux qui favorisent le développement des habiletés de motricité globale.



## Au quotidien

- ⚽ Faire participer les enfants dans l'organisation des jeux et activités en installant et sortant le matériel nécessaire;
- ⚽ Sortir les trotteurs;
- ⚽ Sauter sur les pastilles de couleurs (relever le défi et comprendre des consignes simples);
- ⚽ Faire des parcours moteurs;
- ⚽ Rouler avec les planches;
- ⚽ Danser avec de la musique;
- ⚽ Utiliser le ballon sauteur;
- ⚽ Donner le temps à l'enfant de se rendre au bout de ses jeux et d'avoir du plaisir;
- ⚽ Jouer dans le module extérieur;
- ⚽ Utiliser les coussins moteurs.



## Limiter le temps consacré aux activités sédentaires

---

### Les pratiques à privilégier sont :

- ⊕ Intégrer le mouvement aux activités sédentaires;
- ⊕ Animer les routines et transitions;
- ⊕ Éviter de prolonger les activités sédentaires;
- ⊕ Entrecouper les activités sédentaires d'activités qui engendrent une plus grande dépense d'énergie;
- ⊕ Dynamiser les activités de routine et de transition ainsi que les activités sédentaires;
- ⊕ Faire participer les enfants aux tâches, selon leur capacité.

### Au quotidien

- ⊕ Animer les transitions de façons actives, se déplacer au vestiaire en sautant, rampant, reculant...;
- ⊕ Permettre à l'enfant de participer lors du service des repas et collations (ex : se lever pour le 2<sup>e</sup> service au repas, desservir, prendre la collation à différents endroits dans le CPE, donner des responsabilités);
- ⊕ Faire participer les enfants à la préparation des activités et au nettoyage... (transporter, lever, pousser...);
- ⊕ Changer les positions pour dessiner : sur le ventre, sur le mur, à la fenêtre...;
- ⊕ S'asseoir sur des ballons pour les jeux à la table;
- ⊕ Faire monter l'escalier aux changements de couche.





## **Encourager le jeu actif par des activités plaisantes et ponctuées de défis**

---

Il faut être disponible auprès des enfants afin d'être en mesure de leur offrir des nouveaux défis ou les soutenir dans l'acquisition des nouvelles habiletés motrices. Les sorties extérieures ne sont pas une période de surveillance. Les éducatrices devraient participer quotidiennement aux jeux actifs des enfants.

### **Les pratiques à privilégier sont :**

- ⚽ Encourager le plus possible les enfants à prendre l'initiative de leurs jeux actifs;
- ⚽ Encourager et soutenir l'autonomie des tout-petits dans leurs jeux;
- ⚽ Permettre à l'enfant de relever des défis sur le plan moteur;
- ⚽ Permettre aux enfants d'expérimenter différentes activités et soutenir les réussites physiques et motrices des enfants;
- ⚽ Proposer des activités qui favorisent l'égalité entre les sexes et dépourvues de stéréotypes.



## Au quotidien

- ⚽ Proposer et animer des jeux d'équipe et soutenir l'enfant dans son apprentissage (soccer, basket, multi ballons...);
- ⚽ Utiliser la trousse « Mini Gigotte »;
- ⚽ Sortir les vélos, trottinettes, trotteurs...;
- ⚽ Mettre à la disposition du matériel pour créer des parcours moteurs et en monter pour donner l'idée;
- ⚽ Prendre soin d'accompagner l'enfant dans l'usage du matériel moteur pour l'aider à relever de nouveaux défis tout en ayant du plaisir;
- ⚽ Utiliser le module extérieur et faire autrement que dans la règle (ex : monter par la glissade). Laisser l'enfant l'exploiter de façon sécuritaire en laissant la place à la créativité;
- ⚽ Organiser des défis à la capacité des enfants en utilisant les mouvements fondamentaux de locomotion (course, galop, marche, pas chassés, saut en longueur...) et de manipulation (lancer, toucher, attraper...);
- ⚽ Donner des trucs à l'enfant verbalement. Ne pas soutenir l'enfant en le tenant ou en le sécurisant avec la main, il n'apprendra pas à faire mouvement seul;
- ⚽ Inviter les grands à aider les petits comme tirer un traîneau;
- ⚽ Avoir recours à des comptines et des rondes.



## Jouer dehors tous les jours et le plus souvent possible

---

Le jeu extérieur favorise la stimulation des habiletés de motricité globale en permettant de pratiquer des activités plus soutenues ou de grande énergie, d'exécuter de grands mouvements dans tous les sens (courir, grimper, glisser, sauter). Le besoin vital de se mouvoir n'est pas convenablement satisfait dans les locaux utilisés par l'enfant, d'où l'importance de donner accès à des espaces de jeu à l'extérieur, et ce, peu importe la saison.

### Les pratiques à privilégier sont :

- ⊕ Jouer à l'extérieur chaque jour, peu importe la saison, et si possible plus d'une fois par jour;
- ⊕ Prévoir des activités extérieures dans les différents cours de jeux afin que les enfants puissent vivre des expériences motrices variées;
- ⊕ Favoriser le déplacement actif à l'occasion des sorties réalisées à proximité du milieu de garde (prendre une marche, aller au parc, cours d'école... );
- ⊕ Demander aux parents d'apporter des vêtements de rechange adaptés aux différentes conditions climatiques;
- ⊕ Prévoir des vêtements de rechange au CPE afin de permettre à tous d'être habillés adéquatement lors des jeux extérieurs;
- ⊕ Se référer à les normes sur les conditions climatiques pour planifier les sorties extérieures.



## Au quotidien

- ⚽ Favoriser le jeu actif en tout temps;
- ⚽ Utiliser l'environnement immédiat au CPE :
  - Prendre des marches et varier le tempo;
  - Promenade au parc ou dans la cour d'école (jeu d'eau, structures motrices, jeu de ballons, course...);
- ⚽ Sortir du matériel, cerceaux, ballons, raquettes, échelle en demi-cercle...;
- ⚽ Jouer dehors en tout temps;
- ⚽ Jeu d'équipe hockey, soccer... en toutes saisons;
- ⚽ Ouvrir et fermer dehors (sauf l'hiver);
- ⚽ Faire une journée jouets jeux extérieurs seulement;
- ⚽ S'impliquer dans le jeu de l'enfant et faire durer le plaisir;
- ⚽ Prendre la collation dehors;
- ⚽ Construire une glissade ou un fort avec les enfants;
- ⚽ Monter un parcours moteur;
- ⚽ Organiser des sorties neige comme de la raquette, patin, glissade.



## Références

---

[https://qualitepetiteenfance.uqam.ca/upload/files/powerpoint/ACFAS2012/bigras\\_dugas\\_le\\_jeu\\_moteur.pdf](https://qualitepetiteenfance.uqam.ca/upload/files/powerpoint/ACFAS2012/bigras_dugas_le_jeu_moteur.pdf)

