

# CADRE SUR LE JEU ACTIF ET LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR AU CPE CHEZ LES AMIS

## Préambule

Les services éducatifs du Québec se doivent, entre autre, d'offrir aux enfants un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie, autant sur le plan alimentaire que physique. Un juste équilibre entre les activités motrices et les périodes de détente est nécessaire à l'acquisition d'une bonne santé mentale et physique.

C'est dans un objectif central d'amélioration continue de la qualité éducative de notre milieu de garde que l'équipe du CPE Chez les amis s'est doté de ce cadre structurant. Les fondements de ces mesures reposent sur les Lois et Règlements sur les services de garde éducatifs à l'enfance, sur le Programme Éducatif « Accueillir la petite enfance » et le cadre de référence « Gazelle et Potiron » du Ministère de la Famille, ainsi que sur notre propre programme éducatif du CPE Chez les amis.

Tout d'abord, précisons ce qu'est une **mesure structurante?**

**« On s'entend pour dire qu'une mesure structurante favorise la pérennité d'une pratique. Elle permet la stabilité et l'uniformité de celle-ci tout au long des années, peu importe le personnel en place. La mesure structurante assure la cohérence des interventions. Elle 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. »**

*Source : Un milieu éducatif favorable au jeu actif, pour le développement global des enfants, Guide d'élaboration ou de révision des mesures structurantes. Association Québécoise des CPE. Page 13.*

Au Chez les amis de Sherbrooke, il importe de faire bouger les enfants, qu'ils explorent le mouvement au quotidien, à travers les activités extérieures, mais aussi à l'intérieur, lors du jeu libre, durant les ateliers, les routines et les transitions. L'enfant est un partenaire actif dans son développement, il importe donc de lui donner du **plaisir** à bouger à travers le jeu qu'on lui propose, en tenant compte de son développement global, de ses besoins, ses goûts et intérêts. C'est aussi en tenant compte de la santé, du bien-être

et de la sécurité des enfants que les éducatrices les accompagnent dans le développement de saine habitudes de vie. Les études démontrent clairement que la santé physique et le bien-être des enfants, dès leur plus jeune âge, joue un rôle prépondérant quant à l'atteinte de la maturité nécessaire aux prérequis scolaires.



**Source :** GOULET, Nathalie et Sylvie LAVOIE. En route pour l'école! Enquête sur la maturité scolaire des enfants montréalais. Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, Rapport régional 2008, 135 p. [www.dsp.santemontreal.qc.ca](http://www.dsp.santemontreal.qc.ca).

C'est donc à travers les 5 orientations du Cadre de référence **Gazelle et Potiron** du Ministère de la Famille que notre CPE appui ses interventions et équilibre l'organisation de ses journées. Inspiré par une approche éducative bien à nous, propulsée par notre mission, nos valeurs et nos objectifs communs, le développement de l'enfant est au cœur de nos actions au CPE Chez les amis!



## 5 Orientations favorisant le jeu actif et le développement moteur

1. Offrir, au cours de la journée, plusieurs occasions de jouer activement.
2. Limiter le temps consacré aux activités sédentaires.
3. Encourager le jeu actif par des activités plaisantes et ponctuées de défis.
4. Jouer dehors tous les jours et le plus souvent possible.
5. Aménager un environnement stimulant, fonctionnel et sécuritaire, à l'intérieur comme à l'extérieur.

De la pouponnière à l'âge de 5 ans, le personnel éducateur voit à offrir le plus de contextes possibles permettant aux enfants d'initier du mouvement dans leur journée. Pour augmenter significativement le temps de jeu actif chez les 0-5 ans, il faut une certaine flexibilité d'horaire et une planification conçue en fonction des goûts, intérêts et stade de développement de chaque enfant. Faire bouger fréquemment est plus facile que de tenter de prolonger une même activité planifiée. Bien que le jeu actif soit possible à l'intérieur, l'environnement extérieur du CPE et les milieux naturels à proximité permettent une plus grande liberté de mouvement et une dépense énergétique plus intense, peu importe la saison. Un mode de vie sain et actif suppose de nombreuses périodes passées au grand air au CPE. Chez les amis, pour les enfants de tous les groupes. Le personnel éducateur doit avoir le mouvement de l'enfant en tête à tout moment durant la journée. Il doit offrir des défis stimulants et diversifiés pour soutenir l'acquisition de nouvelles habiletés motrices. L'observation et la connaissance du développement de l'enfant par les éducatrices est un prérequis essentiel pour la réalisation d'une planification optimale. Enfin, l'adulte doit permettre aux enfants de développer des comportements d'autoprotection par la prise de risques et par la proposition de défis à la hauteur de leurs capacités, le tout entouré d'une sécurité bien dosée.

## **Orientation 1 : Offrir, au cours de la journée, plusieurs occasions de jouer activement.**

### Les pratiques privilégiées :

- Être à l'écoute des besoins des enfants et y répondre avec le plus de justesse possible.
- Sortir jouer dehors le plus souvent possible (d'une à trois fois par jour).
- Aménager la cour extérieure afin de la rendre praticable le plus souvent possible (en hiver, après la pluie ou lors de soleil intense).
- Varier l'intensité des jeux actifs offerts : faible, moyenne, grande.
- Rendre disponible un éventail de matériel qui propose le jeu actif dehors comme à l'intérieur : gros et petit matériel.
- Privilégier le jeu libre et actif, initié par l'enfant. (c.f. Bulle pédagogique sur le jeu libre).
- Disposer d'un local de motricité, mais réfléchir aussi à l'aménagement physique de tous nos locaux, afin de permettre des activités de motricité en tout temps et en tout lieu.

## **Orientation 2 : Limiter le temps consacré aux activités sédentaires.**

### Les pratiques privilégiées :

- Éviter complètement de sortir des jeux sédentaires durant une certaine période lors des jeux extérieurs, afin de favoriser les jeux actifs.
- Éviter l'usage de la télévision ou de tout autre matériel audiovisuel.
- Entrecouper les activités sédentaires d'activités permettant une plus grande dépense énergétique.
- Dynamiser les activités qui sont habituellement passives pour les enfants : transitions, attentes, délais, etc.

## Orientation 3 : Encourager le jeu actif par des activités plaisantes et ponctuées de défis.

### Les pratiques privilégiées :

- Proposer des activités permettant de relever des défis adaptés aux capacités des enfants, afin de conserver leur intérêt.
- Encourager les enfants à prendre l'initiative de leurs jeux actifs, le plus souvent possible.
- Reconnaître le rôle des pairs comme partenaires de l'enfant en favorisant l'étayage au sein des groupes.

#### **Par ÉTAYAGE on entend:**

« Il s'agit d'une forme d'accompagnement où un partenaire avec plus d'habiletés que l'enfant le soutient dans sa zone de développement proximal, de façon appropriée, pour que celui-ci soit capable d'augmenter ses compétences dans une situation donnée et de devenir autonome.»

*(Cloutier, Sonia (2012). L'étayage: agir comme guide pour soutenir l'autonomie. Pour un enfant à son plein potentiel. Collection Éducation à la petite enfance. PUQ.)*

- Proposer des activités adaptées en tenant compte du niveau de développement de tous les enfants (physique, mais aussi cognitif, langagier, social et affectif).
- Viser en tout temps la notion de plaisir, valeur centrale de notre CPE.

## Orientation 4 : Jouer dehors tous les jours et le plus souvent possible.

### Les pratiques privilégiées :

- Jouer à l'extérieur plus d'une fois par jour, à moins que la température ne le permette pas.
- Se référer à la Charte des températures issue d'Environnement Canada.
- Faire l'ouverture et la fermeture du CPE à l'extérieur le plus souvent possible.

- Lors de sorties, favoriser les déplacements actifs.
- Demander aux parents de fournir à leur enfant des vêtements adaptés aux conditions climatiques changeantes.
- User de créativité pour proposer du matériel et des jeux stimulants quand le temps est morne à l'extérieur (octobre-novembre-décembre).

## **Orientation 5 : Aménager un environnement stimulant, fonctionnel et sécuritaire, à l'intérieur comme à l'extérieur.**

### Les pratiques privilégiées :

- Prévoir des espaces (à l'intérieur et à l'extérieur) permettant des mouvements de grande amplitude : courir, sauter, frapper, lancer, attraper, galoper, dribbler, etc.
- Rendre fonctionnel l'accès au matériel pour le personnel, mais aussi pour les enfants.
- Utiliser un système de semainier pour diversifier et alterner le matériel offert aux enfants.
- Allouer des temps de réunions de planification au personnel.
- Permettre l'accès à une grande salle de motricité lors de temps froid ou pluvieux.
- S'assurer d'offrir un aménagement et du matériel attrayant, polyvalent et adapté au stade de développement des enfants.
- Faire confiance à l'enfant (sécurité bien dosée) en lui offrant des jeux lui permettant d'exercer ses habiletés, de tester ses limites, de déployer sa créativité, de développer sa confiance en lui et son autonomie.
- Le personnel éducateur offre une présence attentive et bienveillante aux enfants permettant un juste équilibre entre liberté et sécurité.
- Permettre une prise de risque et des défis à la hauteur des compétences de l'enfant.



## Moyens et jeux concrets pour l'atteinte de ces 5 orientations:

- ⚽ Adopter un mode de vie sain et actif en tant qu'adulte, être un bon modèle.
- ⚽ Faire preuve d'un discours positif et favorable aux activités motrices actives devant les enfants.
- ⚽ Éviter une surabondance de règles de sécurité. Bien choisir celles auxquelles on tient vraiment.
- ⚽ En tant qu'institution, prôner ces valeurs auprès des parents et les en informer par divers moyens : échanges, rencontre d'informations lors de l'inscription, discussions, documentations (politiques, cadres, bulles pédagogiques), inviter des parents accompagnateurs lors de sorties au grand air, les inviter aux fêtes sous le signe de la danse, etc.
- ⚽ Mettre en valeur le rôle du parent en tant que partenaire essentiel dans l'enseignement de telles valeurs, tout en reconnaissant leur primauté quant à l'éducation de leur enfant.
- ⚽ Observer les enfants afin d'orienter la planification des activités motrices.
- ⚽ Adopter une attitude d'écoute et d'ouverture afin de bien lire les besoins de bouger des enfants et de savoir y répondre adéquatement.
- ⚽ Penser au tableau des Habiletés Motrices Fondamentale lors de la planification des activités pour les enfants, mais aussi quotidiennement, afin de faire preuve de spontanéité.
- ⚽ Manger dehors au dîner et aux collations.
- ⚽ Utiliser les balcons en cas de pluie.
- ⚽ Animer les transitions et les déplacements afin de faire bouger les enfants (ex. : se déplacer à pas de géant, en rampant tel un serpent ou en saut de grenouille).
- ⚽ Ériger des parcours moteurs à l'intérieur et dans la cour extérieure.
- ⚽ Danser sur de la musique rythmée.
- ⚽ Jouer activement à « Jean dit », Canoé couleur, au méchant loup, etc.
- ⚽ Jeux d'eau en piscine, avec course et poursuites.
- ⚽ Prendre des marches dans le quartier et privilégier les déplacements à pied lors des sorties.

- ⊕ Proposer des sorties ayant comme but le jeu actif : glissade, marche, parc, sortie à la piscine, cours de danse, etc.
- ⊕ Glisser sur la montagne et se rendre à pied au parc urbain pour aller glisser ailleurs.
- ⊕ Sortir les jouets roulants : tricycles, vélos, trottinettes, en trotteurs, etc.
- ⊕ Maximiser les espaces intérieurs pour bouger : faire la course autour des meubles, dans les corridors, dehors, danser, sauter, ramper, etc.
- ⊕ Proposer des histoires interactives, mimées physiquement.
- ⊕ Faire participer les enfants aux tâches : nettoyer, laver, frotter, soulever, déplacer un meuble, transporter, pousser, etc.
- ⊕ S'impliquer dans le jeu de l'enfant et faire durer le plaisir.
- ⊕ Accompagner l'enfant pour l'emmener à sa zone proximale de développement.

Par ZONE PROXIMALE de DÉVELOPPEMENT on entend:

« La distance entre le niveau de développement actuel (la résolution indépendante de problèmes), et le niveau de développement potentiel (la résolution de problèmes supervisée par un adulte ou en collaboration avec des pairs plus habiles) » (Vygotsky, 1978; Bodrova & Leong, 2011, p.62).

- ⊕ Favoriser l'entraide et le modelage entre les enfants.
- ⊕ Sensibiliser les parents à l'importance de fournir à son enfant des vêtements adaptés aux conditions climatiques.
- ⊕ Sensibiliser les parents à l'impact positif de nombreuses sorties extérieures sur la fréquence des infections.
- ⊕ Offrir de la formation aux éducatrices en lien avec les saines habitudes et de vie et le jeu actif (suivie en sept. 2017).
- ⊕ Allouer une partie du budget à l'achat et au renouvellement du gros et petit matériel pour jeu physique et actif.



## Tableau sur les habiletés motrices fondamentales

Locomotion	Manipulation	Équilibre
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Marcher</b></li><li>▪ <b>Courir</b></li><li>▪ <b>Enjamber</b></li><li>▪ <b>Sauter</b></li><li>▪ <b>Cloche-pied</b></li><li>▪ <b>Formes combinées</b></li><li>▪ <b>Galoper</b></li><li>▪ <b>Pas chassés</b></li><li>▪ <b>Cloche-pied alterné</b></li><li>▪ <b>Grimper</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Lancer</b></li><li>▪ <b>Donner un coup de pied</b></li><li>▪ <b>Frapper main</b></li><li>▪ <b>Frapper bâton</b></li><li>▪ <b>Dribbler</b></li><li>▪ <b>Rouler</b></li><li>▪ <b>Attraper</b></li><li>▪ <b>Bloquer au pied</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Se courber</b></li><li>▪ <b>S'étirer</b></li><li>▪ <b>Pivoter, pousser, tirer</b></li><li>▪ <b>Se tourner</b></li><li>▪ <b>Balancer</b></li><li>▪ <b>Chuter</b></li><li>▪ <b>Élever, soulever</b></li><li>▪ <b>Se pencher</b></li><li>▪ <b>Garder l'équilibre de différentes façons</b></li><li>▪ <b>Équilibre tête en bas</b></li><li>▪ <b>Marcher sur une poutre</b></li><li>▪ <b>Rouler, s'élancer, arrêter, esquiver</b></li></ul>

## La place aux moments de détente

Faire bouger et garder les enfants actifs est un défi de taille pour les éducatrices du CPE, mais apprendre le retour au calme et la détente aux enfants est tout aussi important. Avec un rythme de vie à grande vitesse, il faut réaliser que les enfants n'ont peut-être pas tout à fait la notion de se détendre et de prendre du temps pour se recentrer. Plusieurs enfants n'ont pas cette habitude et c'est alors difficile pour eux de le faire. L'hyperstimulation est un phénomène réel. L'enfant est hyper-occupé, en tout temps : par les écrans (ordinateurs, tablettes, télévisions, cellulaires,

etc.), par des dizaines, voire des centaines de jeux et jouets à la maison, des cours le soir et la fin de semaine, en plus de leur occupation principale à temps plein qui se situe en moyenne à 30 heures par semaine au CPE (où ils sont, encore une fois, stimulés tout au long de la journée).

Il importe donc d'intégrer quotidiennement des moments de détente et de retour au calme dans notre quotidien. Le rôle de l'éducatrice est de cibler les moments propices à ce type d'activités au cours de la journée. L'observation active des enfants permet au personnel éducateur d'identifier les périodes favorables à un retour au calme et à la détente afin d'ajuster l'horaire en conséquence:

- 👤 Transitions
- 👤 Moments d'attente
- 👤 Avant les repas (collations et dîner)
- 👤 Avant de présenter des jeux/activités
- 👤 Durant les ateliers
- 👤 Avant la sieste
- 👤 Dehors ou lors d'une sortie en forêt

## **Voici les moyens et les activités de retour au calme offertes au CPE Chez les amis :**

- 👤 En tant qu'adulte, l'éducatrice se doit de montrer l'exemple aux enfants en démontrant une attitude de calme, en usant d'une voix douce et de gestes posés.
- 👤 Aménager un coin calme et doux dans chaque local.
- 👤 Faire une cabane sous une table avec une couverture (pour 2 enfants à la fois).
- 👤 Écouter de la musique douce avec ou sans écouteurs.
- 👤 Raconter une histoire dans le calme et avec une ambiance feutrée.
- 👤 Tamiser les lumières et coucher la tête dans ses bras (faire un nuage).
- 👤 Rendre disponible une chaise berçante ou une chaise coco.
- 👤 Utiliser la routine du changement de couche pour partager avec l'enfant un contact sensoriel calme, doux et apaisant.
- 👤 Faire un pique-nique dehors, dans la nature.
- 👤 Dîner à la chandelle.



- 🧑 Organiser des activités sensorielles : sentir des bonnes odeurs, écouter des sons, toucher des objets doux, des textures, des températures, goûter les yeux fermés, observer en silence.
- 🧑 Manipuler de la pâte à modeler, peindre avec les doigts, etc.
- 🧑 Les bacs d'eau, de sable, de riz, etc.
- 🧑 Jardiner avec les enfants.
- 🧑 Se promener en forêt, marcher lentement en se concentrant sur les bruits que l'on entend.
- 🧑 Faire du dessin, des casse-tête ou regarder des livres à plat ventre sur le sol.
- 🧑 Faire des exercices de relaxation et de respiration.

Le CPE a un grand pouvoir éducatif sur l'enfant étant donné le grand nombre d'heures qu'il y passe. La vision commune que l'équipe du CPE Chez les Amis s'est doté trace la voie que le milieu souhaite poursuivre pour les années à venir. Tous les acteurs œuvrant pour les enfants sont interpellés à collaborer et à travailler dans un même sens : transmettre à l'enfant le plaisir et le goût de bouger, d'être actif et d'apprécier le bien-être découlant de ses saines habitudes de vie. L'enfant est amené jouer, à explorer, à découvrir le monde qui l'entoure à son rythme, selon ses intérêts et ses capacités à travers le jeu. C'est notre mission.

## BIBLIOGRAPHIE

- SIMARD, Micha, Marie-Eve Tremblay, Amélie Lavoie et Nathalie AudeT, Enquête québécoise sur le développement des enfants à la maternelle, Institut de la statistique du Québec, 2012.  
[www.stat.gouv.qc.ca](http://www.stat.gouv.qc.ca).
- GOULET, Nathalie et Sylvie LAVOIE. En route pour l'école! Enquête sur la maturité scolaire des enfants montréalais. Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, Rapport régional 2008, 135 p. [www.dsp.santemontreal.qc.ca](http://www.dsp.santemontreal.qc.ca).
- Programme de formation de l'école québécoise : [education.gouv.qc.ca](http://education.gouv.qc.ca)

- Cloutier, Sonia (2012). L'étayage: agir comme guide pour soutenir l'autonomie. Pour un enfant à son plein potentiel. Collection Éducation à la petite enfance. PUQ. 204 pages.
- [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/SF\\_guide\\_act\\_exterieures.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/SF_guide_act_exterieures.pdf)
- Gazelle et Potiron, Cadre de référence, Gouvernement du Québec, Ministère de la Famille, 2014. 116 pages.