

À vos marques!

Allons-y!

Les enfants de par le monde ont une chose en commun, ils adorent jouer! Pour eux, jouer signifie s'amuser! Les enfants aiment gambader, sautiller, courir, se pencher, se balancer, lancer et attraper, chasser et se cacher. Toutefois, le jeu est également pour eux une façon de s'exprimer, d'acquérir des aptitudes sociales et d'évacuer le stress de leur vie quotidienne.



Les *bienfaits de l'activité physique* vont au-delà du plaisir. Le fait d'adopter un mode de vie actif à un jeune âge peut réduire les risques de maladies cardiaques, d'hypertension, d'ostéoporose, de diabète de type 2 et de cancer. La pratique régulière d'activité physique renforce les os, développe les muscles, travaille le cœur et contribue au maintien d'un poids santé et d'un mode de vie sain.

Jouer avec des camarades dans notre communauté multiculturelle sensibilise les enfants à la diversité raciale, culturelle et ethnique. En jouant, ils peuvent s'initier au travail d'équipe et acquérir des compétences en leadership grâce à la prise de décisions, à la communication, à la gestion du temps, à la résolution de problèmes et à l'établissement d'objectifs. L'apprentissage de ces compétences suscite un sentiment de confiance, ce qui encourage les enfants à relever de nouveaux défis. La maîtrise de ces défis développe leur estime personnelle et sert de fondement à l'acquisition de *compétences sociales et d'aptitudes à la vie quotidienne* pour l'avenir.

« **Le plein air : l'ultime terrain de jeux** » est une *trousse à outils* qui a été conçue par le Bureau de santé publique de Toronto en consultation avec divers organismes communautaires, garderies et experts en matière d'activité physique. Il comprend *50 jeux différents destinés aux garçons et aux filles de 6 à 12 ans*. Ces jeux ont été choisis afin d'inciter les enfants à faire de l'activité physique pendant les *quatre saisons* de l'année.



Soyez créatif lorsque vous utilisez la trousse à outils! Il n'y a aucune règle rigoureuse. Sentez-vous libre de modifier ou d'adapter les activités et les suggestions pour qu'elles répondent à vos besoins et à ceux des enfants.

Il n'y a pas deux enfants pareils. La section intitulée : « **Principes généraux pour l'adaptation des habiletés** » présente des suggestions permettant de modifier les activités afin de donner aux enfants ayant des défis personnels la possibilité de participer. Les parents, amis et autres enfants sont également des sources d'idées. C'est en procédant par tâtonnements, tout en veillant à la sécurité,

que vous pourrez faire participer tous les enfants à ces jeux interactifs amusants, quel que soit leur niveau d'habileté.

Nous vous encourageons à permettre aux enfants de modifier les jeux si leur créativité les incite à le faire et si les modifications ne posent aucun risque.

Amusement! Plaisir! Curiosité! Excitation! Bienfaits pour la santé! Tous ces éléments peuvent faire bon ménage et ce, sans effort! En vous servant de la trousse à outils, les enfants peuvent jouer dehors, laisser libre cours à leur imagination et développer un goût pour l'activité physique qui durera toute leur vie.

Les utilisateurs du guide « **Le plein air, l'ultime terrain de jeux** » doivent exercer leur propre jugement afin de déterminer si les jeux sont appropriés et identifier les mesures de sécurité devant être prises avant de permettre aux enfants d'y jouer. La ville de Toronto et le Conseil de santé de Toronto déclinent toute responsabilité découlant de blessures subies par les participants se servant de ce guide.

©Bureau de santé publique de Toronto, 2002

Le Bureau de santé publique de Toronto aimerait remercier les organismes suivants et leur personnel de leur précieuse contribution : Active Living Alliance, Adventure Place, l'Association canadienne de loisirs intramuros (Ontario), Hughes Child Care Centre, l'Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario, Kids Haven Community Childcare, The Learning Enrichment Foundation et Variety Village – Outreach Department.

Illustrations : Joe Weissmann

Conception : Murielle Weissman

