

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



À vos marques!

Comment se servir de la trousse à outils “Le plein air : l’ultime terrain de jeux”

Cette trousse à outils est divisée en huit chemises de couleur différente. Trois chemises fournissent des renseignements sur le matériel de base. Les cinq autres décrivent les jeux.

1. À vos marques!

- Décrit les bienfaits de l’activité physique et les termes employés.
- Listes de jeux et d’habiletés : indiquent ce dont vous avez besoin pour chaque jeu et les habiletés qu’acquerront les enfants.
- La majorité des jeux peuvent être adaptés aux différents niveaux d’habileté des enfants à l’aide des **Principes directeurs pour l’adaptation des habiletés**.

2. Prêt!

- Décrit le matériel dont vous aurez besoin et la façon de le confectionner.
- Présente des conseils sur la façon de s’habiller en fonction de la saison et sur la sécurité au soleil.
- La sécurité

ALLEZ JOUER! 50 jeux classés en cinq catégories

- Chaque catégorie de jeux est placée dans une chemise de couleur différente. Les jeux sont présentés dans un format pratique sur des cartes de plastique de la même couleur que la chemise qui les contient. Elles peuvent être transportées dehors et remises à leur place à la fin du jeu.
- Chaque carte indique le matériel nécessaire pour jouer au jeu, le nombre de joueurs, les âges suggérés, l’équipement, les instructions et les Skimbols (symboles d’acquisition de compétences).
- Les Principes directeurs pour l’adaptation des habiletés présentent des suggestions sur la façon d’adapter les jeux en fonction du niveau d’habileté ou des défis personnels des enfants.

À vos marques! Prêt!

Choisissez un jeu et allez jouer dans « Le plein air “l’ultime terrain de jeux” »

3. Allez jouer au ballon!

4. Allez jouer à des jeux de groupe!

5. Allez jouer à la marelle!

6. Allez jouer avec une corde à sauter!

7. Allez jouer à chat!

8. Renseignez-vous et ajoutez des jeux!

- Sites web sur l’activité physique
- Bibliographie



À vos marques!

Glossaire

Endurance cardiovasculaire - capacité du coeur et des poumons à maintenir une activité prolongée sollicitant le mouvement des gros muscles

Communication - échange de pensées ou de messages par des moyens verbaux et non verbaux

Activités de récupération - activités moins intenses, comme la marche/les étirements pratiquées après l'activité intense; elles permettent au coeur de reprendre un rythme normal.

Jeux appropriés sur le plan du développement - jeux qui conviennent au niveau d'habileté des enfants

Esprit sportif - participation à une activité marquée par le respect et l'intégrité envers les autres (co-équipiers, adversaires) et par le respect des règles

Principes de secourisme - séquence de gestes à suivre dans une situation d'urgence; vérifier les lignes directrices en matière de secourisme de votre organisme

Souplesse - capacité de faire un mouvement avec une grande amplitude sans malaise ou douleur

Blessures - (lésions, plaies) causées au corps par une force externe

Modes de vie sains - comportements favorisant la santé optimale

Modification d'une tâche - modifier les activités d'un jeu ou leur intensité pour changer le degré de difficulté

Habiletés motrices fondamentales - les habiletés qui sont le fondement de toute activité physique. Elles comprennent :

- Locomotion/déplacement - habiletés servant à déplacer le corps d'un endroit à un autre (p. ex. marcher, courir, galoper, sauter, sautiller, grimper)
- Manipulation - habiletés qui permettent de recevoir ou de propulser un objet (p. ex. lancer, attraper, ramasser, botter, lancer à la volée, dribbler, frapper)
- Stabilité - habiletés qui permettent au corps de demeurer sur place tout en imprimant une rotation autour d'un axe horizontal/vertical (p. ex. se balancer, se pencher, s'étirer, se tourner)

Endurance musculaire - capacité d'exécuter des contractions musculaires répétées ou de maintenir une contraction jusqu'à ce que la fatigue se manifeste

Force musculaire - capacité du muscle à se contracter pour faire face à une résistance et ou exercer une force

Habileté non locomotrice - mouvement qui est exercé à partir d'une base relativement stable comme s'étirer, se balancer, se tourner

Activité physique - utiliser ses muscles pour déplacer le corps se traduisant par une dépense d'énergie

Condition physique - qualités qui permettent de définir la capacité du corps à s'engager dans une activité physique (p. ex. souplesse, agilité, coordination, force, équilibre, endurance cardiovasculaire et endurance musculaire)

Skimbols - symboles picturaux représentant les habiletés motrices fondamentales, les aptitudes sociales et les adaptations aux habiletés possibles



Locomotion/
déplacement



Manipulation



Stabilité



Aptitudes
sociales



Adaptation
des habiletés

Aptitudes sociales - aptitudes interpersonnelles utilisées par les enfants en jouant (p. ex. communication, stratégies de planification, prise de décision, conséquences logiques, résolution de problèmes, négociation, compromis, compétences organisationnelles)

Variations - modifications qui augmentent ou réduisent le degré de difficulté d'un jeu ou idées permettant de varier le jeu

Activité physique intense - activité qui augmente le rythme cardiaque et le maintient à un niveau élevé pendant une période donnée

Activités de réchauffement - activités exercées pour préparer le corps à un jeu actif et pour réduire le risque de blessure (p. ex. marche rapide)

À vos marques!

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

Facteurs à considérer

Suggestions (en discuter avec les enfants et leur demander s'ils acceptent les modifications)

Action

- Modifier le degré de difficulté d'un jeu peut présenter un défi stimulant aux joueurs. Toutefois, des différences extrêmes peuvent créer des inégalités de sorte que certains enfants pourraient se désintéresser au jeu ou arrêter de le jouer.
- Essayer de réduire l'impact de la différence au niveau des habiletés/créer une activité équitable pour tous les enfants.

- Avant de jouer, décidez des changements qui peuvent être apportés à l'activité pour l'adapter aux différents niveaux d'habileté des joueurs.
- Définissez les termes :
 - quelle est l'action ou comment l'accomplir, le nombre de fois que le ballon circule à tous les joueurs, la séquence d'activités, la façon dont les joueurs ou le marqueur se déplace dans le tracé
 - rebondir, rouler, lancer, passer, frapper, manquer, commettre une faute, s'accroupir, sauter, faire un pas
- Décider de l'aide à fournir – travailler à une habileté à la fois, demander au joueur de se préparer à sauter, de tenir/frapper avec la raquette (si la prise est faible, envelopper le poignet et le manche de la raquette d'un bandage élastique, frapper d'un grand mouvement du bras)

Limites / espace de jeu

- Des limites bien marquées aident les joueurs à suivre les règles et encouragent les joueurs à jouer en sécurité.
- Les enfants ayant des déficiences sur le plan visuel ou physique ont du mal à rester dans les limites du jeu.
- Les espaces entre les joueurs doivent être assez larges pour que les enfants munis de matériel de jeu puissent circuler librement entre les joueurs et tourner.

- Demander aux joueurs utilisant un appareil ou accessoire fonctionnel (fauteuil roulant/marchette) de garder une roue ou patte en dehors des limites du jeu.
- Augmenter l'espace entre les joueurs en demandant aux enfants de se placer doigt à doigt plutôt que main à main.

Matériel

- Le matériel convenant à tous les joueurs permet à un plus grand nombre d'enfants de participer.

- Penser à la taille de la balle ou du ballon, à sa souplesse et à sa capacité à rebondir (une large balle molle est plus facile à attraper qu'une petite balle dure).

Rythme du jeu / déplacements

- Des difficultés sur le plan des habiletés de locomotion/déplacement, de la manipulation et de la stabilité ont un impact sur l'équité du jeu.
- L'établissement de lignes directrices permet à un joueur d'utiliser une habileté différente pour promouvoir l'équité au niveau du mouvement. La formation de paires, pour la stabilité, permet aux enfants ayant des déficiences de participer en sécurité et avec succès à des jeux de balle, de chat ou de groupe. Pensez à l'incidence de l'excitation sur le mouvement et les aptitudes sociales du joueur.

- Allouer plus de temps pour accomplir les activités.
- Les joueurs peuvent se déplacer de différentes façons ou à des vitesses différentes (marcher, sauter, faire des petits pas).
- Modifier le rythme du jeu (tourner les cordes plus lentement/permètre un plus grand nombre de tours entre les joueurs).
- Augmenter le défi en augmentant le nombre de fois que les joueurs doivent passer les buts/le cercle.
- Modifier la distance à parcourir entre les buts ou la longueur du terrain.
- Former des paires pour partager les défis (1 frappe, l'autre lance/court).

La majorité des enfants ont les habiletés nécessaires pour participer à ces jeux. Certains ne les ont pas. C'est pour cette raison que nous avons conçu les Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés. Ce sont des mots clés qui vous aideront à déterminer les modifications à apporter à un jeu pour que les enfants ayant des habiletés différentes puissent y participer en toute sécurité. Le tableau ci-dessus ne couvre pas toutes les situations possibles.

À vos marques!

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

Facteurs à considérer

Suggestions (en discuter avec les enfants et leur demander s'ils acceptent les modifications)

Formation de paires

- La formation de paires, pour la stabilité, permet aux enfants ayant des déficiences de participer en sécurité et avec succès à des jeux de balle, de chat ou de groupe. Pensez à
- l'incidence de l'excitation sur le mouvement et les aptitudes sociales du joueur.

- Appairer des joueurs aux habiletés différentes (courir/stabilité – attraper/lancer – frapper/courir).
- Un joueur peut pousser un autre en fauteuil roulant. Le joueur dans le fauteuil roulant doit maîtriser son fauteuil en tout temps.

Toucher en sécurité/frapper

- Le fait d'être touché ou frappé par une balle peut effrayer un joueur et le rendre plus susceptible de se blesser en tombant.

- Décider de la façon dont le toucher se fera et choisir des endroits sécuritaires pour le faire.
- Se servir de mouchoirs (petits morceaux de tissu à moitié sorti d'une poche à un endroit désigné du corps). Choisir une balle moins ferme pour réduire l'impact du toucher et pour qu'elle soit plus facile à attraper.
- Le toucher doit toujours se faire en dessous de la taille. Choisir un endroit sécuritaire.
- Pour les enfants utilisant un accessoire fonctionnel, choisir un endroit pour le toucher comme sur les petites roues du fauteuil roulant ou à un endroit précis de la marchette.

Sécurité

- Une déficience au niveau des habiletés peut avoir une incidence sur le temps de réaction de l'enfant, le rendant plus susceptible aux blessures. Le fait d'offrir du soutien pendant une mise au défi favorise le développement d'habiletés physiques et d'aptitudes sociales, augmente la confiance et l'estime de soi.
- Songez à l'incidence de l'excitation sur les aptitudes sociales de l'enfant.

- Se renseigner sur le niveau d'habileté de tous les joueurs.
- Choisir des activités qui peuvent être accomplies en sécurité (répétition, formation de paires).
- Les cerceaux posent un risque aux joueurs en fauteuil roulant ou à ceux qui utilisent une marchette.

Comptage des points

- Une déficience au niveau des habiletés peut présenter un avantage indu à certains joueurs et inciter d'autres joueurs à abandonner la partie.
- La modification de certains aspects du jeu peut égaliser les chances et continuer à présenter un défi à certains joueurs sans ennuyer les autres.
- Discuter de ces facteurs peut inciter les enfants à ressentir de l'empathie envers les autres.

- Établir des limites de temps si l'excitation favorise l'agressivité ou l'intimidation.
- Décider de la façon de marquer les points (toucher un joueur avec la balle pourrait compter pour un point).

Quand un tour est-il terminé?

- L'habileté d'un joueur s'améliore avec de la pratique, de l'encouragement et du soutien; l'inégalité au niveau de l'habileté des joueurs empêche le jeu d'être équitable; le jeu plutôt que la compétition est ce qui favorise la pratique.

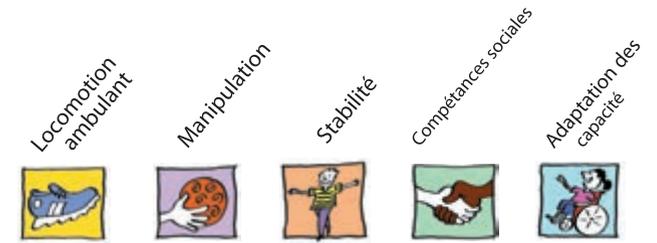
- Modifier la distance à parcourir, le rythme du jeu, les gestes à accomplir.
- Établir des lignes directrices. Allouer plus de temps.
- Tenir compte du niveau d'habileté des joueurs (un effort peut compter comme un toucher).

La majorité des enfants ont les habiletés nécessaires pour participer à ces jeux. Certains ne les ont pas. C'est pour cette raison que nous avons conçu les Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés. Ce sont des mots clés qui vous aideront à déterminer les modifications à apporter à un jeu pour que les enfants ayant des habiletés différentes puissent y participer en toute sécurité. Le tableau ci-dessus ne couvre pas toutes les situations possibles.

À vos marques!

Tableau de jeux et d'habiletés

AO - Aire ouverte
 GAO - Grande aire ouverte
 ASD - Aire à surface dure
 CT - Craie de trottoir



Activité	Âges	Nbre de Joueurs	Matériel nécessaire	Locomotion ambulante	Manipulation	Stabilité	Compétences sociales	Adaptation des capacités
Jeux de balle	1. Roule le ballon	6-8	5+	AO, 1 ballon	•	•	•	•
	2. Billard électrique	8-12	8+	AO, 1 ballon souple	•	•	•	•
	3. L'île aux crocodiles	6-10	6-12	AO, balle, craie de trottoir, longue corde – variation : cerceaux	•	•	•	•
	4. Quatre carrés	8-12	4+	ASD, 1 balle souple	•	•	•	•
	5. Ballon haut, ballon bas	6-8	4	ASD, 1 balle souple, 1 longue corde	•	•	•	•
	6. Quilles humaines	8-12	6+	ASD, 1 balle, craie de trottoir, ruban masque	•	•	•	•
	7. Un, deux, trois, O'Leary	7-10	1	ASD, 1 balle souple	—	•	•	—
	8. Tennis papier	8-12	Groupes de 2	AO, balle de papier, raquette	•	•	•	•
	9. Deux balles au mur	9-12	1	ASD, mur, 2 balles chacun	•	•	•	—
	10. Balle errante	8-12	10+	AO, 1+ balles	•	•	•	•
Jeux de groupe	1. En vol!	8-12	4-6	AO, avec 4 buts, 1 ballon	•	•	•	•
	2. Base-ball alaskien	6-12	10+	GAO avec 4 buts, 1 gros ballon	•	•	•	•
	3. Ballon chasseur en cercle	6-12 or 9-12	16+	GAO, 1 balle souple moyenne ou grosse, montre avec chronomètre	•	•	•	•
	4. La cour du roi	9-12	16+	GAO, 4-6 balles, marqueurs de limites	•	•	•	•
	5. Piège à souris	6-8 or 9-12	10+	AO	•	—	•	•
	6. Sentiers et chemins	6-8 or 9-12	20+	GAO, 1 mouchoir	•	•	•	•
	7. Feu rouge, feu vert	6-8	4+	AO	•	—	•	•
	8. Pierre, papier, ciseaux!	8-12	8+	GAO, mouchoirs	•	•	•	•
	9. Scout	9-12	16-24	GAO, 1 balle	•	•	•	•
	10. Base-ball-soccer	8-12	10+	GAO avec 4 buts, ballon de soccer	•	•	•	•
	11. SPUD	6-10	8+	AO, 1 ballon souple	•	•	•	•
	12. Bâbord et tribord	6-8 or 9-12	10+	GAO, marqueurs de limites	•	—	•	•
	13. Chiens et chats	6-10	8+	GAO, marqueurs de limites, mouchoirs	•	•	•	•
	14. Le défi du sorcier	6-8 or 9-12	4+	GAO, marqueurs de limites, 2 à 4 ballons, 6-8 balles de tennis, 6-8 cônes, cerceaux/cordes	•	•	•	•
	15. Quelle heure est-il M. le loup?	6-8	4+	OA, mouchoirs	•	•	•	•

À vos marques!

Tableau de jeux et d'habiletés

	Activité	Âges	Nbre de Joueurs	Matériel nécessaire						
					AO - Aire ouverte	GAO - Grande aire ouverte	ASD - Aire à surface dure	CT - Craie de trottoir		
Jeux de marelle	1. Marelle du marais	6-10	2+	CT, ASD, pas de marqueurs						
	2. Découvrez l'univers	6-10	2+	CT, ASD, mouchoir/ joueur						
	3. Marelle du dragon	6-10	2+	CT, ASD, marqueur/joueur						
	4. Marelle Ciel et Terre	6-12	2+	CT, ASD, marqueur/joueur						
	5. Marelle ordinaire	6-10	2+	CT, ASC, marqueur/joueur						
	6. Marelle du quartier	8-12	3-6	CT, ASC, 4+ marqueurs (petits sacs de haricots) par joueur						
	7. Marelle en colimaçon	6-8	2+	CT, ASC, marqueur/joueur						
	8. Marelle du village	8-12	2+	CT, ASC, aucun marqueur						
Jeux avec une corde à sauter	1. Banane royale	6-8	5+2 avancés	ASD, 1 longue corde						
	2. Le chat et la souris	8-12	3+	ASD, 1 longue corde						
	3. Attrape-moi	9-12	3+	ASD, 1 longue corde						
	4. Saute, saute, souricette!	6-12	3+	ASD, 1 longue corde						
	5. Suis-moi	9-12	8+	ASD, 1 longue corde						
	6. Hélicoptère	6-7	2+	ASD, 1 courte corde						
	7. Serpent	6-7	3+	ASD, 1 longue corde						
	8. Empile-les!	6-12	8+	ASD, 1 longue corde						
	9. Sauts en alternance	9-12	8+	ASD, 1 longue corde						
Jeux de chat	1. Chat enchaîné	6-12	10+	AO, mouchoirs						
	2. Gendarmes et voleurs	8-12	5+	AO, mouchoirs						
	3. Queue du dragon	6-8	6+	AO, mouchoirs						
	4. Le renard et les oies	6-12	4-8	AO, mouchoirs						
	5. Allez!	6-10	14+	AO						
	6. Donne-moi cinq!	6-8	5+	AO, mouchoirs						
	7. Requins et ménés	6-8	6+	AO, marqueurs de limites, mouchoirs						

