



Le point sur

Le jeu libre extérieur et le plein air

Information nécessaire pour aider les partenaires locaux, régionaux et nationaux à passer à l'action. L'ensemble des fiches thématiques constituera la base d'outils d'intervention complémentaires au Plan stratégique, à la Plateforme 2011-2014 et à l'Alignement stratégique de Québec en Forme.



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	1
DU NOMADISME À LA SÉDENTARITÉ	1
LE DÉCLIN DU TEMPS PASSÉ À L'EXTÉRIEUR.....	1
L'IMPORTANCE DES ACTIVITÉS EXTÉRIEURES	2
VISION DE CHANGEMENT DE QUÉBEC EN FORME.....	2
ÉTAT DE SITUATION DE QUÉBEC EN FORME.....	3
AU NIVEAU LOCAL	3
AU NIVEAU RÉGIONAL	3
AU NIVEAU NATIONAL	3
DONNÉES PROBANTES.....	4
PRATIQUES PROMETTEUSES	5
<i>Contre le temps passé devant un écran et augmenter le temps passé à l'extérieur</i>	<i>5</i>
<i>Diminuer les inquiétudes à l'égard de la sécurité</i>	<i>5</i>
DONNER AUX JEUNES LE GOÛT DE PRATIQUER DES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR *.....	7
LEVIERS.....	8
ENJEUX	9
PISTES D' ACTIONS.....	10
ÉVALUATION.....	12
PERSPECTIVES.....	12
<i>Défavorisation et dévitalisation</i>	<i>12</i>
<i>Développement moteur</i>	<i>12</i>
<i>Autochtones</i>	<i>12</i>
<i>Saine alimentation</i>	<i>12</i>
RÉFÉRENCES.....	13
ANNEXE	14

INTRODUCTION

Du nomadisme à la sédentarité

À la fin du XVIII^e siècle, environ 80 % de la population québécoise est rurale. À cette époque, les enfants se rendent à l'école par leurs propres moyens et jouent dehors pendant de longues heures sans supervision, bien que leur « aire de jeu » couvre une vaste superficie autour de la maison familiale. En 2012, près de 80 % de la population du Québec vit en milieu urbain. Les écrans accaparent maintenant l'intérêt de la très grande majorité qui reste assise plusieurs heures chaque jour. Le sédentarisme est devenu un trait dominant du mode de vie moderne. Selon François Cardinal (2010), auteur du livre *Perdu sans la nature* :

« à l'urbanisation s'est ajoutée la popularité du petit écran, encore plus avec l'avènement d'émissions éducatives dans les années 1970. Ajoutons à cela les Nintendo, devenus Xbox, devenus Wii, si chers aux jeunes générations. La place prépondérante de l'auto dans l'aménagement des villes. La culture de la peur alimentée par les nouvelles en continu. L'illusion si caractéristique de notre époque du sacro-saint risque zéro. Et le contrôle parental, croissant à mesure que le nombre d'enfants par ménage décroît. Résultat : nos enfants s'enferment de plus en plus pour profiter des avantages de la maison, mais aussi pour s'isoler des dangers de l'extérieur. »

À l'heure actuelle, c'est seulement 33 % des jeunes Québécois qui atteignent le niveau d'activité physique recommandé afin d'assurer une croissance et un développement optimaux (Rapport État de situation, Québec en Forme, 2011). Selon les directives canadiennes, pour favoriser la santé, les jeunes de 5 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activités physiques (activités sportives, récréatives, utilitaires et de locomotion à des fins de transport) d'intensité moyenne à élevée.

Le déclin du temps passé à l'extérieur

Au fil du temps, nous avons assisté à une diminution du nombre d'enfants qui se rendent à l'école par leurs propres moyens et qui fréquentent des parcs et des terrains de jeu de leur quartier, ainsi qu'à une réduction de leur « aire de jeu » autour de la maison. Ainsi, plusieurs études démontrent que le temps passé par les jeunes à des activités extérieures diminue constamment (Cleland *et al.*, 2010; Juster *et al.*, 2004; Karsten, 2005; Singer *et al.*, 2009). Le *Bulletin de l'activité physique chez les jeunes* (2012) de Jeunes en forme Canada mentionne que « (...) la proportion des enfants canadiens qui jouent dehors après l'école a chuté de 14 % au cours de la dernière décennie ».

C'est ainsi que l'on parle de plus en plus du « déficit nature » chez les enfants, c'est-à-dire du fait que les enfants ne jouent plus dehors, n'ont plus de contact avec le milieu naturel qui les entoure. Selon Yves Hébert, historien, « (...) la génération actuelle s'identifie à la vie urbaine, à la consommation effrénée. Jamais, en effet, les jeunes n'ont été aussi éloignés de la nature. » (Cardinal, 2010).

L'importance des activités extérieures

Certaines recherches ont démontré que le temps passé à l'extérieur a des répercussions sur le niveau d'activité physique des jeunes. Il est l'un des déterminants les plus importants, en plus d'avoir un impact sur la santé mentale et physique. Ainsi, plus un enfant ou un adolescent passe de temps à l'extérieur, plus il est actif physiquement (Ferreira *et al.*, 2006; Fjortoft et Sageie, 2000; Sallis *et al.*, 2000). Afin de lutter contre le problème de sédentarité auquel la société québécoise fait actuellement face, le plein air devient une option intéressante. Le Conseil québécois du loisir définit le loisir de plein air comme « (...) un ensemble d'activités de loisir non compétitives et non motorisées, se déroulant durant le temps libre, qui permet à une personne d'entrer en contact avec les éléments du milieu naturel, sans rien y prélever et dans le respect de ces derniers, à des fins de contemplation, d'évasion, d'observation, d'exploration ou d'aventure¹. » Cette définition fait référence aux activités **de** plein air, que l'on doit distinguer des activités **en** plein air, c'est-à-dire de toute activité se déroulant à l'extérieur. Dans le présent document, l'expression *jeu libre extérieur* fera référence aux activités en plein air.

VISION DE CHANGEMENT DE QUÉBEC EN FORME

En augmentant le temps que les jeunes passent dehors, on augmente leur niveau d'activité physique. Le jeu libre extérieur et les activités de plein air sont alors des moyens pour contribuer au but souhaité par Québec en Forme, soit l'augmentation du pourcentage de jeunes, notamment dans les milieux défavorisés, qui ont adopté et qui maintiennent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif favorables à leur plein développement et à leur réussite éducative.

Selon le rapport *L'environnement municipal : Portrait des politiques, mesures et caractéristiques de l'environnement bâti favorables à la saine alimentation et au mode de vie physiquement actif des jeunes* (Québec en Forme, 2013), « (...) en milieu urbain, **4 jeunes sur 5 (80 %)** vivent dans un secteur dont le point central est à moins d'un kilomètre d'un parc ou d'un espace vert. (...) En milieu rural, l'accès à un parc ou à un espace vert à distance de marche est plus problématique. En effet, **moins du tiers (28 %) des jeunes de 0-17 ans** ont accès à un parc près de chez eux. De plus, la situation est pire dans les milieux défavorisés (22,9 %) comparativement aux milieux plus favorisés (37,2 %). » Toutefois, dans la revue du loisir municipal au Québec, Paul-André Lavigne mentionne que les municipalités rurales ont un grand potentiel dans le domaine du plein air (Agora Forum, 2012). Selon l'enquête sur l'offre alimentaire et d'activités physiques dans les écoles du Québec (Morin, Demers et Grand'Maison, 2012), 0 % des écoles primaires, 5,4 % des écoles secondaires publiques et 12,2 % des écoles secondaires privées offrent des activités parascolaires de plein air. Au point de vue du matériel et des équipements, les écoles, tant primaires que secondaires, semblent moins bien pourvues pour les activités de plein air comme la raquette ou le ski de fond. Ainsi, la revalorisation du jeu libre extérieur et des activités de plein air, particulièrement dans les milieux dévitalisés et défavorisés, favoriserait sans doute l'atteinte de l'objectif suivant de l'alignement stratégique : « Les jeunes pratiquent des activités physiques (d'intensité moyenne à élevée) au moins 60 minutes par jour. » (Québec en Forme, 2012).

Le jeu libre extérieur et les activités de plein air deviennent une solution pour contrer les obstacles parfois associés aux installations sportives intérieures (gymnase, piscine, etc.) comme leur non-

¹ Conseil québécois du loisir, www.loisirquebec.com/associatif/associatif.asp?id=103 (page consultée le 19 juillet 2012).

disponibilité, les horaires non compatibles, les coûts, la surveillance, etc. La mise sur pied d'activités de plein air permet également d'améliorer l'offre d'activités physiques dans les différents milieux de vie (municipal, scolaire–service de garde, CPE–service de garde à la petite enfance, associatif et communautaire). De plus, ce type d'activités permet de rejoindre une clientèle qui aime relever de nouveaux défis, ou qui est moins intéressée par l'offre actuelle d'activités physiques orientée davantage vers les sports d'équipe traditionnels. Par conséquent, le jeu libre extérieur et les activités de plein air contribueraient à l'atteinte du résultat visé concernant la modification des environnements : « Augmentation du nombre de milieux de vie ayant intégré dans leur organisation et leur offre de services des changements favorables à une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. » (Québec en Forme, 2012).

ÉTAT DE SITUATION DE QUÉBEC EN FORME

Il existe déjà au Québec de nombreuses initiatives locales, régionales et nationales en lien avec le jeu libre extérieur et les activités de plein air. Quelques-unes de ces initiatives sont d'ailleurs soutenues par Québec en Forme.

Au niveau local

Dans *Bilan et perspectives nationales après trois années de mise en œuvre* (2011), Québec en Forme identifie 31 % des actions des regroupements locaux de partenaires qui se rapportent au sport et au loisir. Le plein air fait partie de cette catégorie. Or, les actions en lien avec le plein air comptent pour moins de 31 % des actions des regroupements. À cet égard, dans les plans d'action déposés en avril 2012, certains regroupements ont identifié les activités de plein air comme un moyen pour augmenter l'accessibilité à une offre de qualité en activité physique, ou encore, pour développer les compétences des jeunes.

Au niveau régional

Selon le document *Partout au Québec* (2012), il n'y a pas de projet en lien avec le jeu libre extérieur ou les activités de plein air au niveau régional.

Au niveau national

En 2010, Québec en Forme a soutenu la Fondation Monique Fitzback dans la réalisation d'un sondage auprès des jeunes du primaire et du secondaire pour connaître leur rapport à la nature et au plein air, et de voir les effets qu'ils ont sur leur bien-être, leurs habitudes et leur réussite scolaire².

Actuellement, Québec en Forme participe au groupe de travail sur les adolescents et le plein air, piloté par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et le Conseil québécois du loisir. Plusieurs autres acteurs associés au plein air siègent également à ce comité.

² Voir le document [Sondage sur les attitudes des jeunes en regard de la nature et des activités de plein air – Rapport final](#), 2010.

DONNÉES PROBANTES

Les bienfaits du jeu libre extérieur et des activités de plein air sur la santé des jeunes sont nombreux. En plus d'augmenter le temps physiquement actif et, ainsi, lutter contre les problèmes d'obésité, le temps passé à l'extérieur favoriserait également le développement moteur, cognitif, émotionnel et social des jeunes. Voici donc quelques éléments à mettre en évidence pour encourager le jeu libre extérieur et la pratique d'activités de plein air.

Selon le *Bulletin de l'activité physique chez les jeunes (2012)*

« Une étude effectuée en Ontario a démontré que les enfants âgés de trois à cinq ans qui jouent dehors au moins deux heures par jour étaient plus susceptibles de satisfaire aux directives en matière d'activité physique. »

Selon les faits saillants de la recherche de Québec en Forme : *Le jeu libre à l'extérieur comme élément indispensable au développement des jeunes (2012)*

« En Grande-Bretagne, des mesures prises à l'aide de capteurs de mouvement dans un échantillon de 195 jeunes de 10 à 13 ans ont permis d'observer que le jeu libre à l'extérieur entraînait une dépense calorique plus élevée qu'une activité structurée. Quand ils étaient dehors, ces jeunes étaient en moyenne deux fois plus actifs physiquement qu'à la maison. Jouer dehors offre aussi l'occasion de marcher ou de se rendre à vélo jusqu'au lieu d'activité. La même observation a été faite auprès d'enfants d'âge préscolaire. Une revue de 24 études sur le sujet conclut que les enfants qui passent plus de temps dehors sont plus actifs que les autres. »

« Selon Burdette et Whitaker, le milieu extérieur procure un environnement riche. C'est à l'extérieur que la motricité des jeunes enfants a le plus de chances de se développer grâce, notamment, au jeu libre. Le jeu libre à l'extérieur offre par ailleurs aux enfants l'occasion de prendre des décisions et de résoudre des problèmes, car le milieu extérieur est plus variable et moins structuré que les espaces intérieurs. L'environnement extérieur est souvent moins contraignant pour les possibilités motrices des enfants que les espaces intérieurs; ils peuvent donc explorer plus facilement différents aspects de la motricité. »

« Dhingra et ses collaborateurs ont montré que lorsque les enfants ont accès à une vaste aire de jeu, ils modifient leur comportement pour pratiquer plus d'activités physiques qui requièrent le fait de courir. »

« Enfin, une étude australienne a noté que le temps passé dehors chez des jeunes de 10 à 12 ans était lié à leur autonomie personnelle (c'est-à-dire au fait d'être autorisés à se déplacer à pied librement); ceux qui avaient la permission de se déplacer librement avaient davantage tendance à passer plus de 30 minutes dehors après l'école que ceux qui ne bénéficiaient pas de cette autorisation. »

« Plusieurs recherches montrent que les enfants ont plus de facilité à se concentrer après une activité en plein air, qu'il s'agisse de marche ou de jeu libre en milieu naturel. Le contact avec la nature réduit les symptômes du déficit de l'attention dès l'âge de cinq ans; des enfants ont même pu réduire de moitié leur médication, tout simplement en passant plus de temps dehors. »

PRATIQUES PROMETTEUSES

Selon le *Bulletin de l'activité physique chez les jeunes (2012)*

Contrer le temps passé devant un écran et augmenter le temps passé à l'extérieur

« Les parents doivent réduire le temps passé devant l'écran, placer le téléviseur hors de la chambre de leurs enfants, instaurer des limites au temps passé devant l'écran et encourager le temps passé à l'extérieur, chaque jour, plutôt que devant le téléviseur ou à jouer à des jeux vidéo. »

« La période après l'école et la fin de semaine sont des moments propices pour encourager le jeu actif à l'extérieur. Les parents devraient laisser leurs enfants décider d'eux-mêmes ce qu'ils veulent faire – que ce soit de danser avec des amis, de jouer à cache-cache ou de ramasser des morceaux de bois dans la forêt. De plus, les parents pourraient tirer avantage du fait qu'une grande majorité d'écoles indiquent que les étudiants ont accès à des installations extérieures (89 %)... »

« Plus d'effort est requis de la part des écoles pour s'assurer que la durée de la récréation n'est pas réduite et que le jeu actif durant cette période est encouragé. »

Diminuer les inquiétudes à l'égard de la sécurité

« 82 % des mères disent que leurs inquiétudes à l'égard de la sécurité seraient les raisons pour lesquelles elles restreindraient le jeu à l'extérieur, notamment les crimes, la circulation, les dangers dans le quartier (c'est-à-dire l'intimidation, les bâtiments délabrés), la noirceur et le manque de supervision. Le marketing social et les stratégies de sensibilisation du public peuvent contribuer à amorcer des échanges sur le fait que les quartiers sont plus sécuritaires que ce que les gens pensent et à aider les parents à gérer leurs inquiétudes à l'égard de la sécurité. »

Selon le document de travail *Les adolescents et le plein air de la Direction du sport, du loisir et de l'activité physique (2010)*

« Certains facteurs peuvent prédisposer, faciliter ou encourager la pratique des activités de plein air chez les jeunes. En voici quelques-uns.

- Avoir des parents qui pratiquent des activités de plein air;
- Fréquenter des amis qui pratiquent des activités de plein air;
- Avoir accès à des intervenants intéressés par le plein air et qui ont des compétences dans le domaine;
- Être équipé ou avoir facilement accès à l'équipement;
- Avoir un accès facile aux milieux naturels (distance, coûts, aménagements, etc.). »

« De plus, certains principes de base devraient guider les interventions en plein air pour les adolescents.

- Inscrire les projets de plein air dans une démarche présente dans le milieu (virage santé, persévérance scolaire, programmes éducatifs et complémentaires);
- Partager et encourager le leadership en faisant une large place à l'engagement des jeunes dans la planification et l'organisation des activités de plein air et en favorisant la prise en charge, la responsabilité et l'implication sociale;

- Miser sur des actions visant à encourager les jeunes à cheminer à long terme dans la pratique organisée de ces activités en prévoyant un continuum de pratique;
- Promouvoir les activités de plein air comme un moyen éducatif et de développement des personnes en mettant l'accent sur la participation et sur l'aspect social des activités dans une perspective de développement durable;
- Favoriser la participation des filles autant que des garçons en favorisant la coopération plutôt que la compétition et en créant un contexte de pratique convivial et agréable pour toutes et tous;
- Accorder une importance particulière à l'aspect sécuritaire des activités, de l'encadrement, des équipements et des environnements de pratique tout en favorisant la découverte et l'aventure. »

Selon le *Canadian Journal of Environmental Education* (2000)

Un article intitulé *Friluftsliv: The Scandinavian Philosophy of Outdoor Life* mentionnait qu'il y a différentes façons d'utiliser la nature. Pour certaines personnes, la nature est un lieu de travail (biologistes, scientifiques, travailleurs forestiers et miniers, guides d'aventure, etc.). Pour d'autres, la nature est un lieu :

- d'exploitation de certaines ressources (chasseurs, pêcheurs, cueilleurs de fruits et de légumes, collectionneurs de papillons);
- de découverte de valeurs esthétiques (photographes, peintres, ornithologues ou simples observateurs);
- de méditation;
- de pratique de loisirs motorisés (motoneige, motomarine, quad);
- de pratique d'activités de plein air (randonnée pédestre, kayak, ski de fond, etc.).

Étant donné que les jeunes n'ont pas tous un profil sportif, il pourrait être intéressant de combiner des activités de plein air avec d'autres activités (ex. randonnée pédestre pour cueillir des fruits, observer les oiseaux ou faire de la photographie) afin d'y intéresser un plus grand nombre.

DONNER AUX JEUNES LE GOÛT DE PRATIQUER DES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR *



À la découverte du monde de la nature et de soi

Avant 6 ans, l'enfant est toujours en mouvement. Dans sa soif de découvertes, jouer dehors est la première activité du jeune enfant.

Grâce à des activités qui favorisent plaisir et réussite, sortir dans la nature est essentiel pour son éveil sensoriel et moteur.



Construire son autonomie et découvrir ses limites

Entre 11 et 14 ans, l'adolescent est friand de confrontations, mais aussi de nouveaux espaces où il pourra progressivement acquérir son autonomie.

Pratiquer une activité au cœur de la nature l'oblige à se repositionner par rapport à de nouvelles règles imposées par le milieu naturel et à s'épanouir différemment dans l'effort physique.



Oser, s'évader, partager et goûter à la liberté

Entre 15 et 18 ans, l'adolescent affirme ses goûts, sa personnalité et souhaite se démarquer. Il cherche à se libérer de toute autorité et veut atteindre l'autonomie, voire l'indépendance.

Les sports de plein air lui permettent d'explorer en toute confiance des espaces d'exception, car peu accessibles. Explorer en toute confiance ces espaces le conduit à la liberté.

À l'assaut de nouveaux apprentissages

Entre 6 et 10 ans, l'enfant est avide d'action, d'exploration. Sa motricité s'affine et il a envie d'apprendre. Si, au début, ses activités sont largement individuelles, son intérêt pour les activités en groupe grandit.

Pratiquer des activités dans la nature lui permet de se mouvoir dans un environnement changeant.



LEVIERS

CPE–Service de garde à la petite enfance

Le *Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance* :

- oblige les milieux de garde à faire jouer les enfants à l'extérieur chaque jour, à moins de conditions météorologiques inclémentes;
- établit les normes d'aménagement, d'équipement, d'ameublement et d'entretien des aires extérieures de jeu des CPE et des services de garde en milieu familial (superficie des locaux, épaisseur du paillis, hauteur des clôtures, etc.).

Scolaire–Service de garde

Au primaire :

- il est indiqué, dans le régime pédagogique, que deux heures par semaine devraient être allouées à l'éducation physique et à la santé (le temps alloué varie selon les décisions du conseil d'établissement de chaque école);
- la pratique d'activités physiques, autres que celles prévues dans la grille des matières, se fait dans le cadre d'activités parascolaires (le temps alloué varie selon les décisions du conseil d'établissement de chaque école);
- le temps alloué aux récréations varie selon les décisions du conseil d'établissement de chaque école;
- les enfants ont accès à des classes nature;
- la pratique d'activités physiques est possible au service de garde;
- les enfants ont accès à des événements et des activités spéciales.

Au secondaire :

- il est indiqué, dans le régime pédagogique, que 50 heures par année devraient être allouées à l'éducation physique et à la santé, pour chacune des 5 années du secondaire (le temps alloué varie selon les décisions du conseil d'établissement de chaque école);
- à partir de la 4^e secondaire, l'élève se voit offrir des matières à option. Certaines écoles ont des options pour les 5 années du secondaire;
- la pratique d'activités physiques, autres que celles prévues dans la grille horaire, se fait dans le cadre d'activités parascolaires (le temps alloué varie selon les décisions du conseil d'établissement de chaque école);
- les élèves ont accès à des événements et des activités spéciales.

La commission scolaire :

- en plus d'être une source d'informations diverses, la commission scolaire peut apporter un soutien financier à l'organisation d'activités physiques et sportives.

La Fondation de l'école :

- peut acheter du matériel de plein air et apporter un soutien financier au transport des jeunes.

Municipal

- La Loi sur les compétences municipales et la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme du ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire donnent le pouvoir (la compétence) aux municipalités de régler et d'intervenir en matière d'aménagement et de développement du territoire. À titre d'exemple, les municipalités ont le pouvoir d'exiger des promoteurs une contribution aux fins de parc pouvant aller jusqu'à 10 % de la superficie du terrain, jusqu'à 10 % de la valeur du site ou une combinaison des deux;
- La conception, l'exploitation et l'entretien des parcs municipaux sont habituellement faits par les municipalités.

ENJEUX

CPE–Service de garde à la petite enfance

- « Un questionnaire distribué à 174 éducatrices (...) indique que 33 % d'entre elles ne sont pas fortement motivées à faire bouger les enfants au moins deux heures par jour et que faire bouger les enfants ne constitue pas une valeur importante chez un grand nombre de ces éducatrices peu motivées. » (*Rapport État de situation*, Québec en Forme, 2011)
- « Les attitudes et croyances, la résistance (manque de confiance ou de compétences) et le niveau de compréhension des intervenants sont des barrières relativement universelles aux changements de pratiques dans les milieux de garde et scolaires. » (Dugas et Point, 2012)
- « La sécurité est fréquemment vue comme une barrière aux activités extérieures. » (Dugas et Point, 2012)

Scolaire–Service de garde

- Il n'y a pas de recommandations ministérielles (mais il y a un budget) pour le temps qui devrait être consacré à l'éducation physique au préscolaire.
- « À l'école, la récréation est de plus en plus menacée par la vision des adultes, qui croient que ce temps libre serait mieux employé s'il était consacré à des périodes d'études. » (Jeunes en forme Canada, 2012)
- « Au point de vue du matériel et des équipements, les écoles, tant primaires que secondaires, semblent moins bien pourvues pour les activités de plein air. » (Morin, Demers et Grand'Maison, 2012)

Municipal

- « Il y a un ensemble de mesures et politiques existantes qui peuvent agir comme leviers pour favoriser les saines habitudes de vie; toutefois, puisque la loi donne des pouvoirs aux municipalités, mais ne les oriente pas sur des contenus spécifiques, l'application des politiques et l'utilisation des leviers disponibles reposent sur la volonté des décideurs municipaux. » (*Rapport État de situation*, Québec en Forme, 2011)
- Certaines municipalités se sont dotées d'un règlement interdisant le jeu dans la rue.
- Au Québec, les milieux naturels appartiennent en majorité à des particuliers. Bien que plusieurs ententes existent pour rendre ces milieux accessibles, elles demeurent fragiles, car un simple incident peut nuire à leur application ou à leur renouvellement.

PISTES D' ACTIONS

De façon générale, les actions devraient tout d'abord permettre aux enfants de découvrir la nature par le jeu libre extérieur et, ensuite, de s'initier à des activités de plein air. Voici quelques exemples d'actions.

CPE–Service de garde à la petite enfance

En sachant que les enfants ont des occasions quotidiennes d'aller jouer dehors...

- Adapter les activités selon les saisons.
- Former les intervenants sur le jeu extérieur et les soutenir.
- Mettre à la disposition des enfants du matériel « d'exploration » pour jouer dans la nature (ex. loupe pour observer les insectes).
- S'assurer que les enfants ont des vêtements adaptés aux différentes conditions climatiques (ex. bottes de pluie).
- Faire connaître les espaces verts ou naturels à proximité des CPE ou des services de garde pouvant être utilisés par ces derniers.
- Sensibiliser les parents, les intervenants et les décideurs sur l'importance du jeu extérieur pour le développement moteur des enfants.
- Faire connaître aux parents, aux intervenants et aux décideurs les événements et activités susceptibles d'inciter les familles à faire des activités en plein air.
- Outiller les parents et les intervenants de manière à ce qu'ils deviennent, pour les enfants, des modèles d'adultes qui aiment pratiquer des activités extérieures.
- Sensibiliser les parents et les intervenants sur la sécurité pendant les activités extérieures.
- Mettre en place des mesures pour favoriser le jeu actif extérieur, et le rendre attrayant autant pour les jeunes que pour le personnel.

Scolaire–Service de garde

- Intégrer des activités de plein air dans les cours d'éducation physique et à la santé.
- Offrir une option plein air.
- Offrir aux jeunes des activités parascolaires de plein air (ex. l'adhésion à un club).
- S'assurer que la durée des récréations permet de jouer dehors, et proposer à l'occasion des récréations allongées.
- Aménager la cour d'école avec des espaces verts.
- Former les éducateurs physiques, les éducateurs en service de garde et autres intervenants sur les activités de plein air, et leur offrir du soutien.
- Mettre à la disposition des jeunes du matériel de plein air (ex. raquettes, patins).
- S'assurer que les jeunes ont des vêtements adaptés aux différentes conditions climatiques (ex. tuques, mitaines, bottes d'hiver).
- Faire connaître les espaces de jeu et les espaces naturels situés à proximité de l'école.
- Faire connaître les événements propices aux jeux extérieurs.
- Outiller les éducateurs physiques, les enseignants et les éducateurs en service de garde de manière à ce qu'ils deviennent, pour les jeunes, des modèles qui aiment pratiquer des activités de plein air.
- Sensibiliser les parents, les éducateurs physiques, les enseignants et les éducateurs en service de garde sur la sécurité pendant les activités extérieures.

Municipal

- Dans les camps de jour, offrir aux enfants des occasions de jouer quotidiennement à l'extérieur.
- Intégrer des activités de plein air dans l'offre de loisirs municipal, particulièrement dans les milieux ruraux.
- Mettre sur pied un club plein air pour les jeunes et les familles, en collaboration avec les milieux scolaire, communautaire et associatif.
- Offrir aux enfants un cours sur la sécurité dans les rues, afin de leur apprendre les rudiments de la sécurité lorsqu'ils jouent dehors.
- Former les intervenants sur les activités de plein air et les soutenir.
- Établir des ententes sur le prêt d'installations et de matériel de plein air.
- Faire connaître les lieux d'achat ou de prêt de matériel de plein air.
- Favoriser les ententes intermunicipales pour faciliter l'accès aux activités de plein air.
- Faire connaître l'offre d'activités de plein air.
- Mettre en place un transport collectif pour favoriser l'accès aux installations de plein air.
- Assurer la sécurité dans les quartiers, les parcs et les espaces verts.
- Maximiser l'utilisation des pistes cyclables en toutes saisons (ex. ski de fond l'hiver).
- Promouvoir les lieux « bleus, verts et blancs » (ex. plans d'eau, parcs pour la pratique d'activités estivales et hivernales)³.
- Favoriser la pérennité des sentiers et des lieux de pratique d'activités de plein air, notamment par le géoréférencement et par l'intégration à des plans de développement.
- Soutenir les bénévoles et les associations.
- Sensibiliser les intervenants sur leur rôle de modèles et leur attitude face aux activités de plein air.
- Sensibiliser la population et les intervenants sur la sécurité pendant les activités de plein air.
- Sensibiliser la population et les décideurs sur les règlements municipaux qui freinent le jeu extérieur.

Associatif et communautaire

- Dans les camps de jour, offrir aux enfants des occasions de jouer quotidiennement à l'extérieur.
- Intégrer des activités de plein air dans l'offre d'activités.
- Mettre sur pied un club plein air pour les jeunes et les familles, en collaboration avec les milieux scolaire et municipal.
- Former les intervenants sur les activités de plein air et les soutenir.
- Créer des alliances avec les bénévoles et les associations du milieu pour assurer l'encadrement des activités de plein air.
- Établir des ententes sur le prêt d'installations et de matériel de plein air.
- Faire connaître l'offre d'activités de plein air.
- Sensibiliser les intervenants sur leur rôle de modèles et leur attitude face aux activités de plein air.
- Sensibiliser les intervenants sur la sécurité pendant les activités de plein air.

³ Comité scientifique de Kino-Québec, *L'activité physique, le sport et les jeunes — Savoir et agir*, 2011.

ÉVALUATION

Voici quelques exemples d'indicateurs de changements favorables au jeu extérieur et aux activités de plein air. Dans les prochaines années, Québec en Forme utilisera quelques-uns des indicateurs suivants :

- pourcentage de jeunes (9-13 ans) qui jouent à l'extérieur;
- temps moyen par jour passé par les 9-13 ans à jouer dehors (semaine, fin de semaine);
- pourcentage de parents (de jeunes de 9 à 13 ans) qui se sentent à l'aise de laisser leurs enfants jouer dehors près du lieu où ils habitent;
- pourcentage de parents (de jeunes de 9 à 13 ans) qui sont satisfaits des parcs et terrains de jeu de leur collectivité;
- proportion de CPE qui offrent globalement au minimum deux heures d'activités physiques quotidiennes pendant toute l'année (activités intérieures et extérieures);
- proportion de commissions scolaires qui ont une politique locale en mode de vie physiquement actif pour leurs écoles (certaines proposent de multiplier les occasions d'être physiquement actifs, notamment aux récréations et à l'heure du dîner, en favorisant l'animation de la cour d'école);
- pourcentage de municipalités et de MRC qui ont des orientations favorables à l'aménagement de parcs et d'espaces verts, de pistes cyclables et de sentiers récréatifs dans leurs plans d'urbanisme (municipalités) ou leurs schémas d'aménagement (MRC);
- pourcentage de municipalités rurales qui ont augmenté le nombre d'installations de sports et de loisirs (parcs, pistes cyclables, etc.);
- pourcentage de municipalités qui exigent des promoteurs la contribution maximale aux fins de parc ou d'espace vert.

PERSPECTIVES

Défavorisation et dévitalisation

Les activités de plein air peuvent être une option intéressante pour les milieux dévitalisés et défavorisés, c'est-à-dire des milieux où il y a peu d'installations sportives et récréatives, peu de ressources d'expertise, peu ou pas de services de proximité.

Développement moteur

L'environnement extérieur étant souvent moins contraignant, moins structuré et plus diversifié, les enfants peuvent explorer plus facilement différents aspects de la motricité. L'extérieur favorise également les activités physiques plus soutenues (courir, grimper, glisser, sauter) et permet aux enfants de vivre des expériences sensorielles variées en toutes saisons.

Autochtones

L'attrait pour le territoire est encore tout-puissant parmi les Autochtones, car il représente une part de leur identité culturelle. L'exploitation de ce milieu naturel et, par le fait même, des activités de plein air, peut être combinée avec la promotion des saines habitudes de vie.

Saine alimentation

Étant donné que les activités de plein air sont également associées à des lieux où l'on prend des repas et des collations, il serait intéressant d'établir des liens avec la saine alimentation.

RÉFÉRENCES

- Cardinal, F. *Perdus sans la nature. Pourquoi les jeunes de jouent plus dehors et comment y remédier*. Éditions Québec Amérique, Montréal, 2010.
- Cleland, V., Timperio, A., Salmon, J., et al. Predictors of time spent outdoors among children : 5-year longitudinal findings. *Journal of Epidemiology and Community Health* 64 : 400-406, 2010.
- Dugas, C. et Point, M. *Portrait du développement moteur et de l'activité physique au Québec chez les enfants de 0 à 9 ans*, 2012.
- Ferreira, I., Van Der Horst, K., Wendel-Vos, W. et al. Environmental correlates of physical activity in youth – a review and update. *Obesity Reviews* 8 : 129-154, 2006.
- Fjortoft, I. et Sageie, J. The natural environment as a playground for children : landscape description and analyses of a natural playscape. *Landscape Urban Plan* 48 : 83-97, 2000.
- Gelter, H. Friluftliv : The Scandinavian Philosophy of Outdoor Life. *Canadian Journal of Environmental Education* 5 : 77-92, 2000.
- Jeunes en forme Canada. *Bulletin de l'activité physique chez les jeunes*, 2012.
- Juster, F.T., Ono, H., et Stafford, F.P. *Changing times of American youth : 1981-2003*. Institute for Social Research, University of Michigan, Ann Arbor, 2004.
- Karsten, L. It all used to be better? Different generation on continuity and change in urban children's daily use of space. *Children's Geographies* 3 : 275-290, 2005.
- Lavigne, P.A. Loisir en milieu rural. Mort de l'esprit de clocher? *Agora Forum* 35 : 6-8, 2012.
- Morin, P., Demers, K. et Grand'Maison, S. *Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : principaux constats à l'égard de la politique-cadre*, 2012.
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Direction du Loisir, *Document de travail : Les adolescents et le plein air*, 2010.
- Pronovost, G. *Rapport final – Sondage sur les attitudes des jeunes en regard de la nature et des activités de plein air*. Fondation Monique Fitz-Back, 2010.
- Québec en Forme. *Faits saillants de la recherche Le jeu libre extérieur comme élément indispensable au développement des jeunes*, 2012.
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. et Taylor, W.C. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 : 963-975, 2000.
- Singer, D.G., Singer, J.L., D'Agostino, H. et DeLong, R. Children's pastimes and play in sixteen nations. Is free-play declining? *American Journal of Play*, Winter : 284-312, 2009.

ANNEXE

Associatif et communautaire

Association des camps certifiés du Québec (www.camps.qc.ca)

- Répertoire des classes nature certifiées

Association Géocaching Québec (www.geocaching-qc.com)

Association pour le développement des sentiers de vélo de montagne au Québec
(www.adsvmq.org)

Associations et organismes locaux à but non lucratif

Camps de vacances

Clubs 4-H du Québec (www.clubs4h.qc.ca)

Conseil québécois du loisir (www.loisirquebec.com/pleinair)

- Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air – normes, exigences et procédures
- Manuel d'implantation et de développement d'options plein air dans les écoles secondaires du Québec : Enseigner le plein air, c'est dans ma nature!
- Manuel d'organisation de clubs plein air pour les ados dans les milieux communautaire, municipal et scolaire
- Programme de formation en animation en loisir et en sport du Québec et le Diplôme d'aptitude aux fonctions d'animateur

Fédération québécoise de la marche (www.fqmarche.qc.ca)

Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (www.fgme.qc.ca)

- Programme québécois de formation en escalade et les brevets québécois de formation en escalade

Fédération québécoise des activités subaquatiques (www.fgas.qc.ca)

- Répertoire de ressources en plongée

Fédération québécoise des centres communautaires de loisir (www.fqccl.org)

Fédération québécoise des sports cyclistes (vélo de montagne compétitif) (www.fqsc.net)

- Programme national de certification des entraîneurs
- Guide pour aménagement de sentiers de vélo de montagne
- Guide de construction d'une piste de BMX

Fédération québécoise du canot et du kayak (www.canot-kayak.qc.ca)

- Programme de formation des pratiquants et enseignants en canot
- Programme de formation et stages de moniteurs en kayak de mer
- Stages de sauvetage en eau vive

Fédération québécoise du scoutisme – Association des scouts du Canada

(www.scoutsducanada.ca)

- Programme de formation en camping d'hiver

Maisons des jeunes (www.rmjq.org)

Mouvement québécois des vacances familiales (www.vacancesfamiliales.qc.ca)

Québec à cheval (www.cheval.qc.ca)

- Formation de cavalier-randonneur
- Formation de meneur à l'attelage

Regroupement Québec Oiseaux (www.quebecoiseaux.org)

Ski de fond Québec (www.skidefondquebec.ca)

- Formation de moniteur
- Programme Jack Rabbit

Société québécoise de spéléologie (www.speleo.qc.ca)

- Formation et stage en spéléologie – Découverte et perfectionnement technique
- Formation de cadres – Animateur, initiateur, moniteur, brevet d'instructeur
- Techniques spécifiques aux spéléo-secours

Vélo Québec (www.velo.qc.ca)

- Formation mécanique I et II
- Formation encadrement cycliste
- Formation pour l'aménagement des voies cyclables

Autres

Aventure Écotourisme Québec (www.aventure-ecotourisme.qc.ca)

- Offre de services en tourisme d'aventure

Boutiques spécialisées

- Offre d'ateliers de démonstration et de formations
- Location de matériel

Camping Québec (www.campingquebec.com)

Cégeps et Universités

- Offre de cours en activités de plein air :
 - Attestation d'études collégiales de guide en tourisme d'aventure, Cégep de Saint-Laurent, www.cegep-st-laurent.qc.ca
 - Attestation d'études collégiales de guide d'aventure, Cégep de la Gaspésie et des Îles, <http://aventure.cegepgim.ca>
 - Attestation d'études collégiales en tourisme d'aventure et écotourisme, Collège Mérici, www.merici.ca
 - Attestation d'études collégiales de guide d'aventure, Groupe Collegia, www.collegia.qc.ca
 - Université du Québec à Chicoutimi (www.uqac.ca)
 - Université Laval (www.ulaval.ca)
 - Université du Québec à Montréal (www.uqam.ca)
 - Université de Sherbrooke (www.usherbrooke.ca)
 - Université de Montréal (www.umontreal.ca)
 - Université McGill (www.mcgill.ca)
 - Université du Québec à Trois-Rivières (www.uqtr.ca)

Coopérative de solidarité INAQ (Intervention par la nature et l'aventure – Québec)

(<http://coopinaq.blogspot.com>)

- Programmes d'expéditions et d'activités adaptées aux différentes clientèles

Fondation de la faune du Québec

- Programme Pêche en herbe

Grand Défi Pierre Lavoie

Laboratoire d'expertise et de recherche en plein air (<http://lerpa.uqac.ca>)

- Source d'informations sur différents sujets :
 - Sécurité et gestion des risques
 - Leadership et dynamique de groupe
 - Éthique environnementale
 - Nutrition pour expéditions de plein air

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

- Aménageons nos milieux pour nous donner le goût de bouger

- Jeunes actifs au secondaire
- Journée nationale du sport et de l'activité physique
- Mécanisme de concertation en plein air
- Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif : Pour un virage santé à l'école

Kino-Québec

- Concours École active
- Ma cour : un monde de plaisir!
- Plaisirs d'hiver

Ministère des Ressources naturelles et de la Faune

- Fête de la pêche

Portail plein air (<http://portail-plein-air.weebly.com>)

- Site d'information sur le plein air élaboré par des éducateurs physiques

Réseau du sport étudiant du Québec

- Iso-Actif
- Mois de l'éducation physique et du sport étudiant

Société des établissements de plein air du Québec (www.sepaq.com)

- Parcs nationaux
 - Activités scolaires
 - Journée des parcs nationaux du Québec
- Réserves fauniques



Québec EN FORME