



BÉNÉFICES DU JEU

?

QUELS SONT LES BIENFAITS DU JEU EN PLEIN AIR ?

Les enfants ont besoin d'occasions quotidiennes de jouer dehors pour soutenir leur développement, leur santé physique et leur bien-être.

Lorsque les enfants jouent dehors, ils ont plus de liberté, sont plus physiquement actifs et bougent leur corps de différentes façons. Le plein air peut offrir une plus grande variété d'environnements de jeu et d'éléments libres avec lesquels interagir (p. ex. : bâtons, roches, seaux, sable, bacs, etc.) permettant ainsi à leur imagination de façonner leur jeu.



Seulement 33 % des enfants d'âge scolaire atteignent les recommandations en matière d'activité physique.



Le jeu en plein air améliore la concentration et la capacité d'attention. Une carence en temps de jeu peut rendre difficile la capacité de se concentrer et d'apprendre lors de nouvelles activités, et limite la créativité ainsi que l'exploration.



Le jeu en plein air favorise des émotions positives — joie, adrénaline, sentiment de compétence. Une carence en temps de jeu peut entraîner de la tristesse, de la colère, de l'ennui ou de l'anxiété.



Pour chaque heure supplémentaire passée dehors par jour, les enfants accumulent 7 minutes de plus d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse, font 762 pas de plus et passent 13 minutes de moins en temps sédentaire.

SCANEZ ICI POUR EN
APPRENDRE PLUS OU
VISITEZ

WWW.OUTSIDEPLAY.ORG



Un projet collaboratif de



BC INJURY research and prevention unit



Généreusement supporté par



LAWSON FOUNDATION

