

Jouer dehors en famille... pour être plus actifs!

L'activité physique extérieure s'insère plus facilement que vous ne le croyez dans le quotidien familial. Voici des trucs pour y arriver.



LE SAVIEZ-VOUS?

2 fois +

Lorsqu'ils sont dehors, les enfants sont en moyenne deux fois plus actifs physiquement.

2 freins principaux

La météo (76 %) et le manque de temps (58 %) sont les principaux freins des parents face au jeu extérieur de leurs enfants.

99% des parents

La quasi-totalité des parents reconnaît l'importance de l'activité extérieure et voit ses bienfaits sur le développement des enfants.

4 espaces de jeux

En moyenne, les familles québécoises ont accès à 4,1 espaces à proximité du domicile pour pratiquer des activités physiques extérieures (cour, parc, ruelle, piste cyclable, boisé, etc.).

5 bienfaits incontournables

Le jeu extérieur chez l'enfant favorise le jeu libre, stimule la créativité de l'enfant, contribue à sa santé et à son développement moteur et surtout, augmente son niveau d'activité physique.



9 trucs pour faciliter le jeu extérieur des enfants

1. Donnez accès à des espaces extérieurs.
2. Visitez avec eux les lieux extérieurs à proximité.
3. Laissez à la disposition des enfants du matériel diversifié.
4. Laissez les enfants jouer dehors beau temps, mauvais temps.
5. Soyez un modèle en démontrant de l'intérêt pour les activités à l'extérieur.
6. Évitez de surcharger les horaires familiaux.
7. Identifiez les dangers potentiels présents dans l'environnement et donnez des règles claires aux enfants.
8. Garder en tête que le risque zéro n'existe pas, et que la prise de risque est essentielle au développement optimal de l'enfant.
9. Proposez des activités et jeux que les enfants pourront explorer librement.

Pour intégrer facilement le jeu extérieur en famille, visitez vifamagazine.ca et téléchargez gratuitement le grand répertoire d'activités extérieures *Jouer dehors en famille*. Vous y trouverez **175 idées de jeux** classés selon les âges et les saisons, en plus de ressources précieuses pour vous inspirer à ouvrir la porte, et sortir jouer.



Sources : Ad Hoc Recherche. *L'attitude et les habitudes des parents et de leurs enfants de 0 à 12 ans à l'égard de l'activité physique réalisée à l'extérieur*, sondage effectué auprès de 1011 parents québécois, avril 2021. Table sur le mode de vie physiquement actif. *À nous de jouer! L'extérieur, un terrain de jeu complet*, 2018.



Allié de votre vie familiale

Une initiative de :

M3611 | MOTEUR D'IMPACT SOCIAL

Québec 