



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Intégrons les jeux en plein air à notre quotidien

Les jeux en plein air sont l'un des meilleurs moyens de garder les enfants en bonne santé, confiants et heureux. Bouger tous les jours les aide à développer des muscles et des os solides, à mieux dormir et à se sentir moins stressés. Cela favorise également l'apprentissage, la concentration et le bien-être émotionnel.

Encouragez votre enfant à passer du temps dehors en toute saison. Au printemps et en été, il peut faire du vélo, jouer au football ou patauger dans les flaques d'eau. En automne, essayez de faire une promenade dans la nature ou de ratisser les feuilles ensemble. En hiver, construisez un fort de neige, faites du patin à glace ou allez-vous promener en famille. Même 10 minutes d'activité physique intense contribuent l'objectif quotidien adapté à l'âge de jeu modéré à intense.



Le temps passé à l'extérieur donne également aux enfants l'occasion d'explorer, d'être créatifs et de développer leurs compétences sociales. Des activités simples comme l'escalade, la course et l'équilibre les aident à apprendre à prendre des risques sans danger et à résoudre des problèmes par eux-mêmes. Ces expériences renforcent leur confiance et leur sentiment d'indépendance.

Encouragez votre enfant à bouger, à explorer et à profiter du plein air chaque jour. Les habitudes saines commencent par de petits gestes quotidiens, et le jeu actif est un excellent point de départ.



Pour en savoir plus sur les bienfaits du jeu en plein air et sur la façon de garder votre enfant en sécurité et actif, consultez :

- Soins de nos enfants – [L'activité physique chez les enfants et les adolescents](#)
- [Société canadienne de pédiatrie](#)