

Jeu libre en extérieur: une petite prise de risque, de grands bénéfices

ACTIVITÉS Laisser votre enfant jouer sans surveillance et dehors vous paraît trop risqué? C'est pourtant primordial pour lui offrir un bon développement.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

La Mijonèta, structure d'accueil pour la petite enfance d'Anniviers, proposera en fin d'année un projet d'agrandissement à l'assemblée primaire de la commune. En collaboration avec les crèches en mouvement Youp'là bouge, la structure d'accueil avait déjà mené une réflexion au sujet des extérieurs, afin de favoriser un retour des enfants au plus proche de la nature, comme l'explique Christelle Crettaz, responsable du lieu: «Nous bénéficions d'un talus exploité, de jardins, de framboisiers à la disposition des enfants, l'idée étant de leur permettre de toucher, goûter, expérimenter, mimer des situations du quotidien en lien avec la nourriture, etc.», en somme, découvrir le monde qui les entoure. «L'objectif, pour l'ensemble de l'équipe éducative, sera de maintenir cette qualité des extérieurs que nous avons actuellement lorsque nous changerons de cadre.»

On joue de moins en moins dehors

Une étude réalisée par Pro Juventute en 2016 démontre que, cette année-là, l'activité en extérieur et sans surveillance se résumait à une moyenne de vingt minutes par jour en Suisse romande (trente-deux minutes en Suisse alémanique). «Dans les années 1970, ce chiffre était de trois à quatre heures par jour», fait remarquer Christelle Crettaz. Pis encore: 15% des enfants ne joueraient pas du tout en extérieur. La faute à une gestion parfois maladroite du temps «libre d'écrans», mais aussi à une conscience croissante du danger, comme l'explique la psychomotricienne Géraldine Lamon: «Quand on n'a jamais laissé son enfant jouer seul en extérieur, on craint l'accident. Il y a bien sûr des «zones rouges» – les lieux de circulation, les cours d'eau – où il faut être strict, mais il existe aussi des «zones vertes», sans risque. Quant aux «zones jaunes», l'adulte doit être actif et présent, prêt à soutenir l'enfant au besoin.»

Lâcher progressivement la bride

«Un enfant qui exerce peu son jeu libre aura moins de facilité et moins de plaisir à le faire», précise Géraldine Lamon, qui conseille de favoriser un cercle vertueux fait de répétitions et d'entraînements. Cela favorise l'augmentation de la motricité, l'acquisition de nouvelles compétences, mais aussi la confiance en soi. «Dans les parcs, les parents sont toujours à proximité, même des enfants les plus grands. Or, on sait que le développement de la con-

On recommande, pour les 0 à 4 ans, 2 h 30 à 3 h de mouvement par jour impliquant une petite accélération cardiaque (cache-cache, place de jeu, etc.)



Dans les zones de danger (abords de la circulation routière, des points d'eau, etc.):

définir les règles avant de sortir et être strict quant à leur respect.

Dans les zones sans danger:

laisser l'enfant chercher, tâtonner, en se retenant d'intervenir.

Dans les zones de danger modéré:

être actif et présent, prêt à soutenir l'enfant, si besoin.



Offrir et répéter des temps de jeu en extérieur, loin des écrans, où l'enfant est libre de s'entraîner.



“Il est parfois contre-productif que de trop protéger l'enfant; il pourrait comprendre qu'il n'est pas capable de faire les choses.”

GÉRALDINE LAMON
PSYCHOMOTRICIENNE
AUPRÈS DE YOUNP'LÀ BOUGE

fiance en soi dépend de deux facteurs: se sentir aimé et se sentir capable. Il est parfois contre-productif que de trop les protéger; ils pourraient comprendre le message suivant: «Tu n'en es pas capable, je vais le faire pour toi.» Il est donc important, si on laisse un enfant dehors et/ou sans surveillance, d'être moins interventionniste. «Un premier pas peut consister à instaurer plus de jeu libre dans les activités, loin des écrans et sous la surveillance d'un adulte d'abord, puis de répéter ces rendez-vous en laissant toujours plus d'autonomie à l'enfant. «Laissez-lui du temps, de l'espace, du matériel et de la liberté pour qu'il puisse imaginer, créer son propre jeu. Vous ferez ainsi appel à sa créativité.» Le lien à la nature est également important et permet l'utilisation d'objets polyvalents: «Contrairement à une petite voiture qui, par sa nature, oriente passablement l'activité, un bâton peut revêtir une signification différente selon qu'on l'utilise comme une marche d'échelle, une épée, un cadre, etc.»

Forte de ce constat, la Mijonèta ne se limite pas aux frontières de sa structure pour offrir des moments de jeu en extérieur aux enfants. «A partir de l'âge de 4 ans environ, on essaie aussi de leur permettre de découvrir d'autres lieux où ils peuvent profiter de jeux libres.» Des sorties sont ainsi organisées en montagne, en forêt, «avec la construction de cabanes où se rendre régulièrement pour expérimenter avec les éléments de la nature». Un adulte est toujours présent: «Il ne s'agit pas d'interdire, mais d'intervenir en cas de danger et de prévenir (l'ingestion d'un champignon toxique, un bâton dans les yeux, etc.)» Ce qui permet à l'enfant de développer son esprit de collaboration, sa communication, pour, à long terme, acquérir une totale autonomie.

Contre les troubles de l'attention

Hormis l'aspect relationnel, la créativité et le développement de sa motricité, de sa confiance en lui et de son autonomie, l'enfant peut s'entraîner à évaluer ses propres capacités. Oser le jeu libre, c'est permettre à l'enfant de découvrir ce qu'il est capable ou non de faire, pour déterminer s'il a besoin d'aide, et donc de mieux s'affirmer. «Lui donner la possibilité de rester sur une même activité un certain temps permet aussi de travailler ses capacités de concentration», précise Géraldine Lamon. «En extérieur, on cherche un autre rythme que sur les écrans, où il y a constamment beaucoup de lumière, de sons, une hyperstimulation qui, à la longue, augmente la sensation d'ennui dans les temps sans écran et peut créer des troubles de l'attention. Dans la nature, le rythme est plus lent et invite à des moments de contemplation.»

Pour en savoir plus sur les projets de crèches en mouvement, rendez-vous sur www.youplabouge.ch

FORMATION SILVIVA

Des temps de crèche en forêt

Les initiatives Silviva permettent de se rendre en forêt, aux abords de la crèche, durant une journée ou une demi-journée. Plusieurs crèches les ont mises en place en Valais (celles de montagne les proposent logiquement un peu plus). «Les enfants peuvent ensuite retourner sur les lieux avec leurs parents pour leur faire découvrir ce qu'ils y ont fait, ce qui permet un échange transgénérationnel et donne parfois des idées aux parents», explique Géral-

dine Lamon. S'y rendre plusieurs fois dans l'année permet de mettre en évidence le rythme des saisons. Les sorties ont lieu par tous les temps, «ce qui nécessite de bonnes chaussures et des habits de pluie», précise Christelle Crettaz, qui ajoute que «jusqu'à 4 ans, les enfants sont toujours partants. Après, cela dépend beaucoup des habitudes des parents et de l'utilisation des écrans».

Plus d'infos sur www.silviva-fr.ch

EN BREF

ALZHEIMER

Cours pour les proches

Alzheimer Valais Wallis propose une formation de six journées destinée aux proches aidants afin de leur enseigner les principaux enjeux concernant la maladie et de leur offrir des outils pour la gérer au mieux. Ces réunions de 10 à 15 personnes seront aussi l'occasion de partager son expérience. A chaque cours son thème. Ils auront lieu un lundi sur deux, de 19 à 21 heures à Notre-Dame du Silence, à Sion (les mêmes cours sont également proposés à Viège, pour les non-francophones). Une

contribution de 30 francs par cours et par participant est demandée. Il est possible de s'inscrire à l'entier du module ou à un ou deux cours seulement. Renseignements et inscriptions: 027 525 83 62, info@alz-vs.ch

SANTÉ PSY

Une hotline pour les jeunes

Depuis la mi-août 2021, l'Hôpital du Valais a mis en place une hotline pour répondre aux besoins des jeunes de 14 à 24 ans. Les patients du Valais romand peuvent composer le 0800 012 210 de 8 à 18 heures, les jours ouvrables. Dans le Haut-Valais, les appels sont pris en charge par le Centre hospitalier du Haut-Valais au 027 604 36 50 (heures de bureau) ou au 027 604 33 33.

PARTENARIATS