

## PETITS PAS ACTIFS

### Les bienfaits du jeu actif sur le développement global des enfants

Le **jeu actif** (courir, sauter, grimper, danser, jouer dehors, etc.) est bien plus qu'un simple moment pour se dépenser. Il joue un rôle essentiel dans le développement global des enfants, autant sur le plan physique que social, affectif, cognitif et langagier. Voici comment il les aide à grandir harmonieusement.

---

#### Développement moteur

L'enfant développe :

- sa coordination,
- son équilibre,
- sa force musculaire,
- sa précision dans ses mouvements,
- son endurance.
- Ces expériences aident l'enfant à mieux contrôler ses mouvements et à gagner en confiance dans ses capacités physiques. Il est démontré que la confiance en ses habiletés motrices, vient influencer positivement la poursuite d'activité physique à l'âge adulte (Whitehead, 2016).



#### Développement langagier

Pendant le jeu actif, surtout lorsqu'il se fait avec d'autres enfants ou des adultes, le langage est alors sollicité.

L'enfant développe :

- sa capacité à exprimer ses besoins et ses idées,
- sa capacité à comprendre et suivre des consignes,
- l'enrichissement de son vocabulaire,



- sa capacité à raconter ce qu'il fait ou ce qu'il imagine.
- 

## Développement socio-affectif

Le jeu actif favorise les **relations avec les autres**.

L'enfant développe :

- l'aptitude à attendre son tour,
- l'inhibition (respect des limites de l'autre par exemple),
- identification et gestion des émotions,
- estime de soi
- tolérance face aux difficultés rencontrées.



---

## Développement cognitif

Le jeu actif stimule plusieurs habiletés cognitives.

L'enfant développe :

- la résolution de problèmes,
- la prise de décisions,
- la planification de ses actions,
- sa créativité,
- sa flexibilité mentale : être capable d'adapter son plan initial selon les difficultés ou selon les idées des autres avec qui l'enfant partage l'activité.



Ces compétences sont importantes pour les apprentissages futurs, notamment à l'école.

---

## En résumé

Le jeu actif est une façon **naturelle et plaisante d'apprendre** pour les enfants. En leur offrant du temps, de l'espace et des occasions de bouger librement, vous soutenez leur développement global tout en favorisant le plaisir et le bien-être.