



Grandir en mouvement : L'importance du jeu à l'extérieur



PR BORIS JIDOVTSSEFF

RUCHE (Research Unit for a life-Course perspective on Health & Education)

Faculté de Médecine, Département des Sciences de l'Éducation, Université de Liège



Recherche ONE sur l'investissement des espaces extérieurs (IEE)

Rapport final

Perception de l'investissement de l'espace extérieur par les enfants et les jeunes et des risques liés à celui-ci.
Analyse des représentations des parents et des professionnel-le-s

Sous la coordination de Boris Jidovtseff et Florence Pirard

Chercheur·euse·s

Pr Boris Jidovtseff et Andora Vidal - Faculté de Médecine, Unité de recherche Enfances, Université de Liège

Pr Elodie Razy et Elodie Willemsen - Faculté des Sciences Sociales, Unité de recherche Enfances, Université de Liège

Pr Florence Pirard en collaboration avec Elodie Pools - Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation, UR Enfances, Université de Liège

Anne-Françoise Dusart et Joëlle Mottint - Réseau des Initiatives Enfants-Parents-Professionnel-le-s

Janvier 2020

DIRECTION RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT
RECHERCHE 2019-2020

SYNTHÈSE DE RECHERCHE

PERCEPTION DE L'INVESTISSEMENT DE L'ESPACE EXTÉRIEUR PAR LES ENFANTS ET LES JEUNES ET DES RISQUES LIÉS À CELUI-CI

Analyse des représentations des parents et des professionnel-le-s

2020

Sous la coordination de Boris Jidovtseff et Florence Pirard



C'est dehors que ça se passe !





2

Table des matières

- Pourquoi est-il important d'aller dehors avec les enfants?
- Pourquoi les enfants aiment les « jeux risqués » ?
- Quels sont les freins aux activités extérieures
- Quels sont les leviers pour favoriser le mouvement en plein air? (+ exemples)

A group of children and adults are hiking on a dirt path through a lush green forest. The children are wearing colorful jackets and hats, and some are holding hands. The adults are also dressed in outdoor gear. The path is covered with fallen leaves, and the trees are tall and dense.

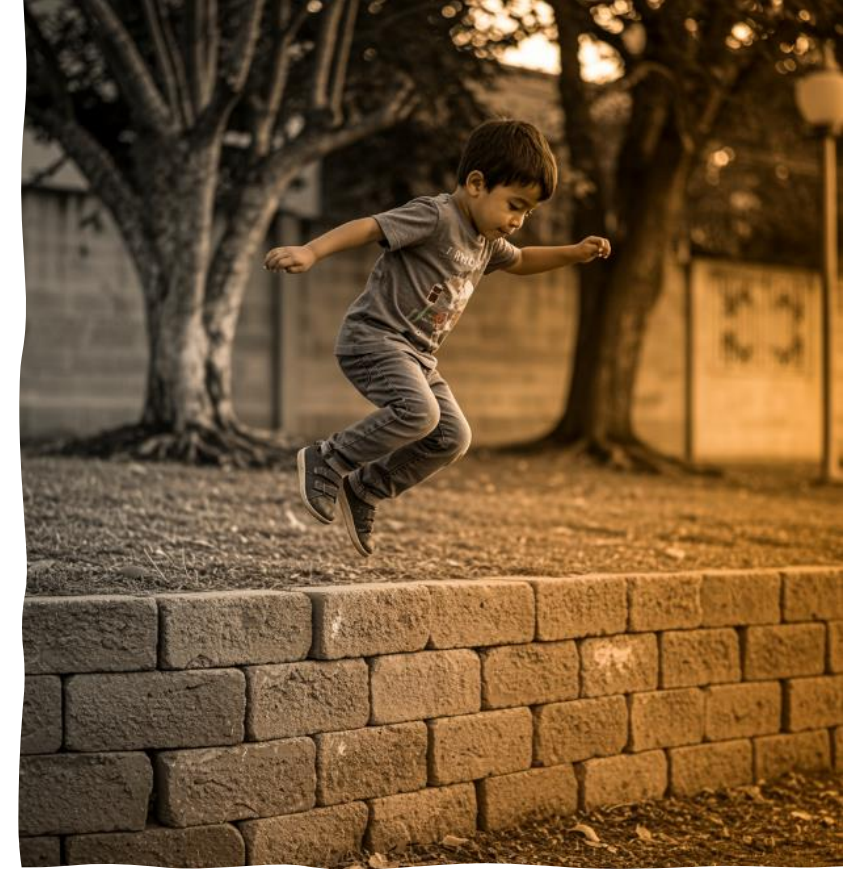
**Pourquoi est-il important d'aller
dehors avec les enfants ?**

Bénéfice 1 : le développement moteur

- Dehors = plus de mouvement
- Expériences motrices multiples
- Dépense physique



- Développement moteur
- Condition physique (endurance, souplesse, force, vitesse)



Bénéfice 2 : la santé physique

- Dehors = plus de mouvement = activité physique
- ↑↑ santé cardio-respiratoire
- ↓↓ Obésité

- Dehors = lumière extérieure & champs visuel large
- 2H dehors /jour => ↓↓ Myopie

- Dehors par tous les temps
- ↑↑ système immunitaire



Prévenir la myopie

Bénéfice 3 : la santé mentale

- Dehors = grands espaces & espaces ouverts
- Autonomie et liberté

- Dehors = rencontre avec la nature
- \Downarrow cortisol => \Downarrow stress & anxiété
- Vitamine D
- Bien-être, amusement et apaisement



Bénéfice 4 : le développement cognitif

Dehors = oxygénation du cerveau

- ✓ ↑↑ attention/concentration
- ✓ ↑↑ autorégulation



Dehors = environnement stimulant

- ✓ ↑↑ créativité
- ✓ Développement des connaissances



Bénéfice 5 : le développement social

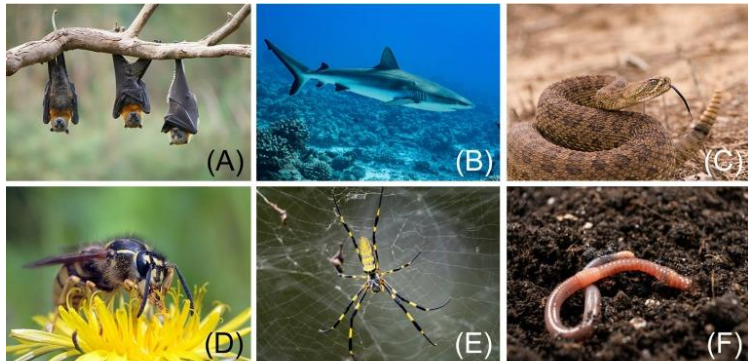
- Dehors = interactions entre les enfants
- Dehors = rencontres d'autres enfants, d'adultes, d'animaux
 - S'ouvrir aux rencontres
 - Développer le lien intergénérationnel
 - Découvrir son environnement proche



Bénéfice 6 : la connexion avec la nature



Biophobie
Biophilie



Trends in Ecology & Evolution

BIOPHILIE

Notre propension à avoir une attitude positive à l'égard de l'environnement naturel

i It allows humans to experience the benefits that facilitated the development, adaptation and survival of human beings.



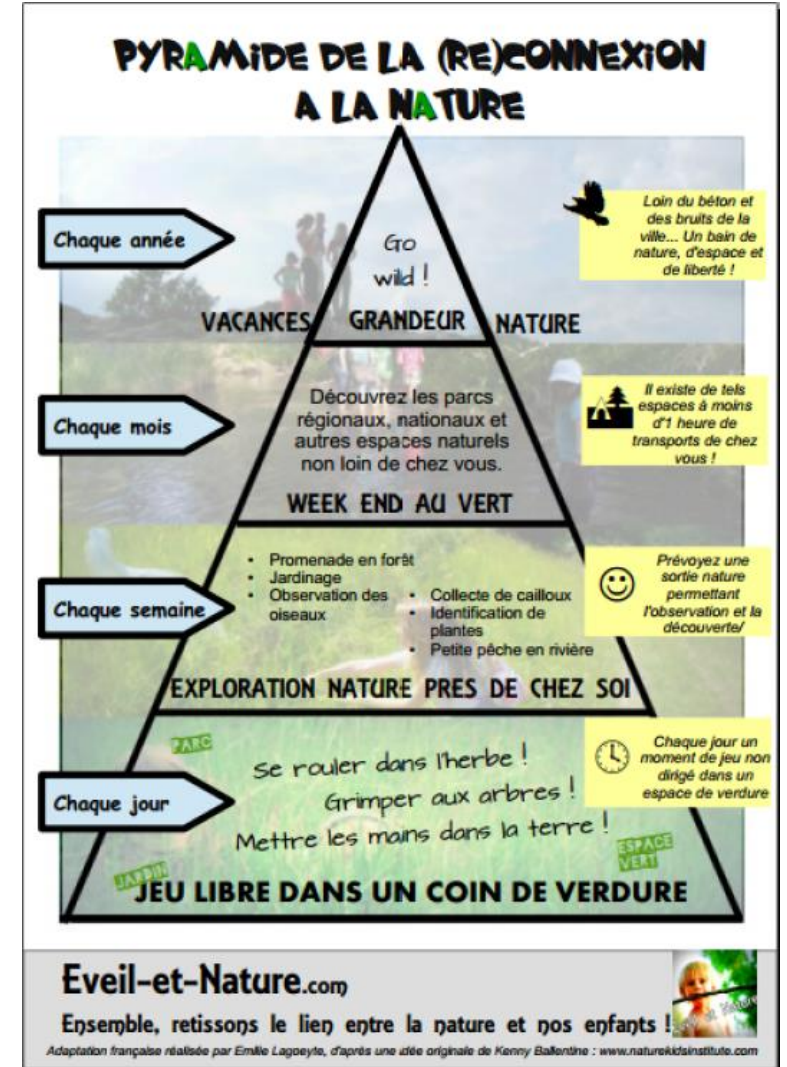
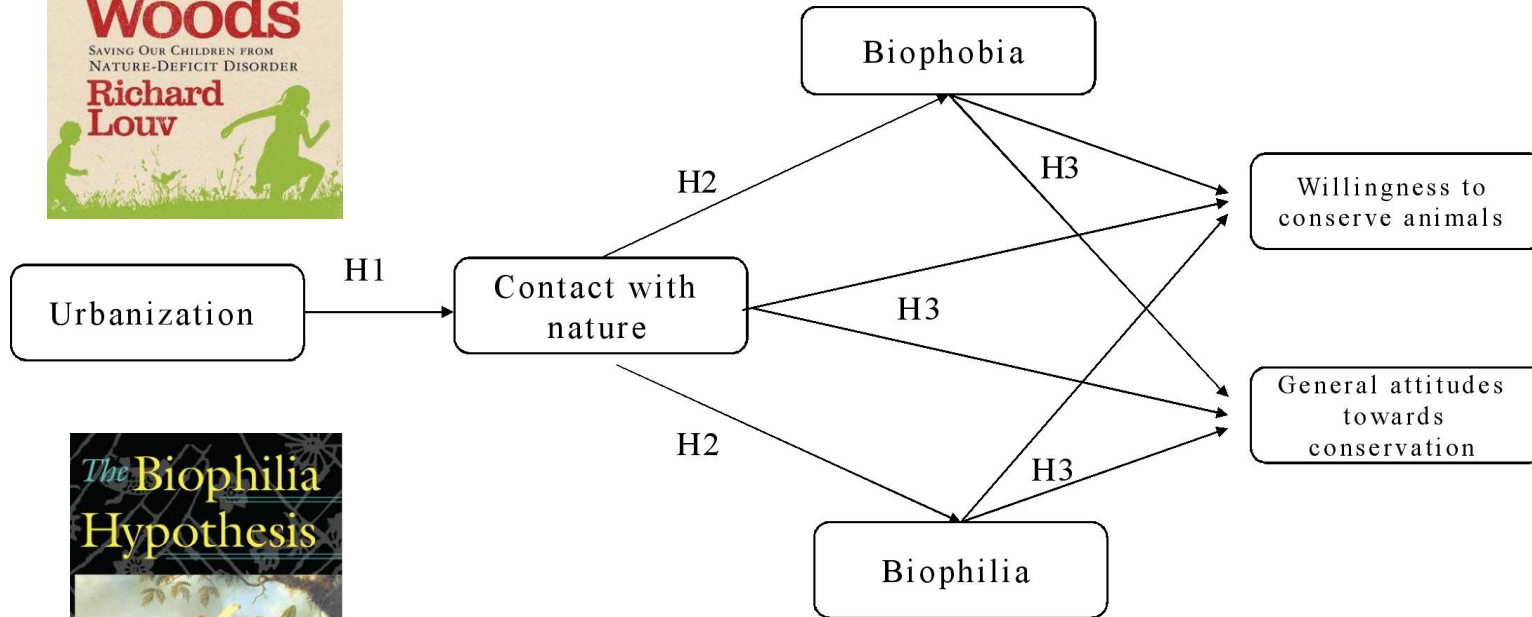
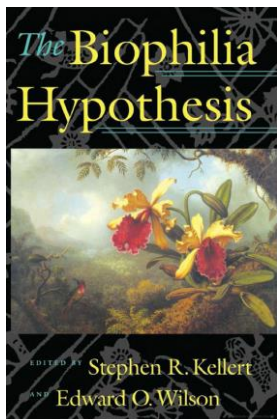
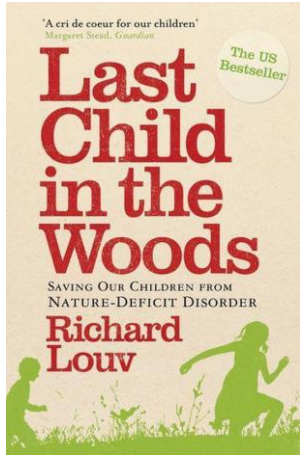
BIOPHOBIE

Caractérisé par un sentiment de peur ou de rejet d'éléments naturels tels que l'orage, les insectes, les animaux sauvages...



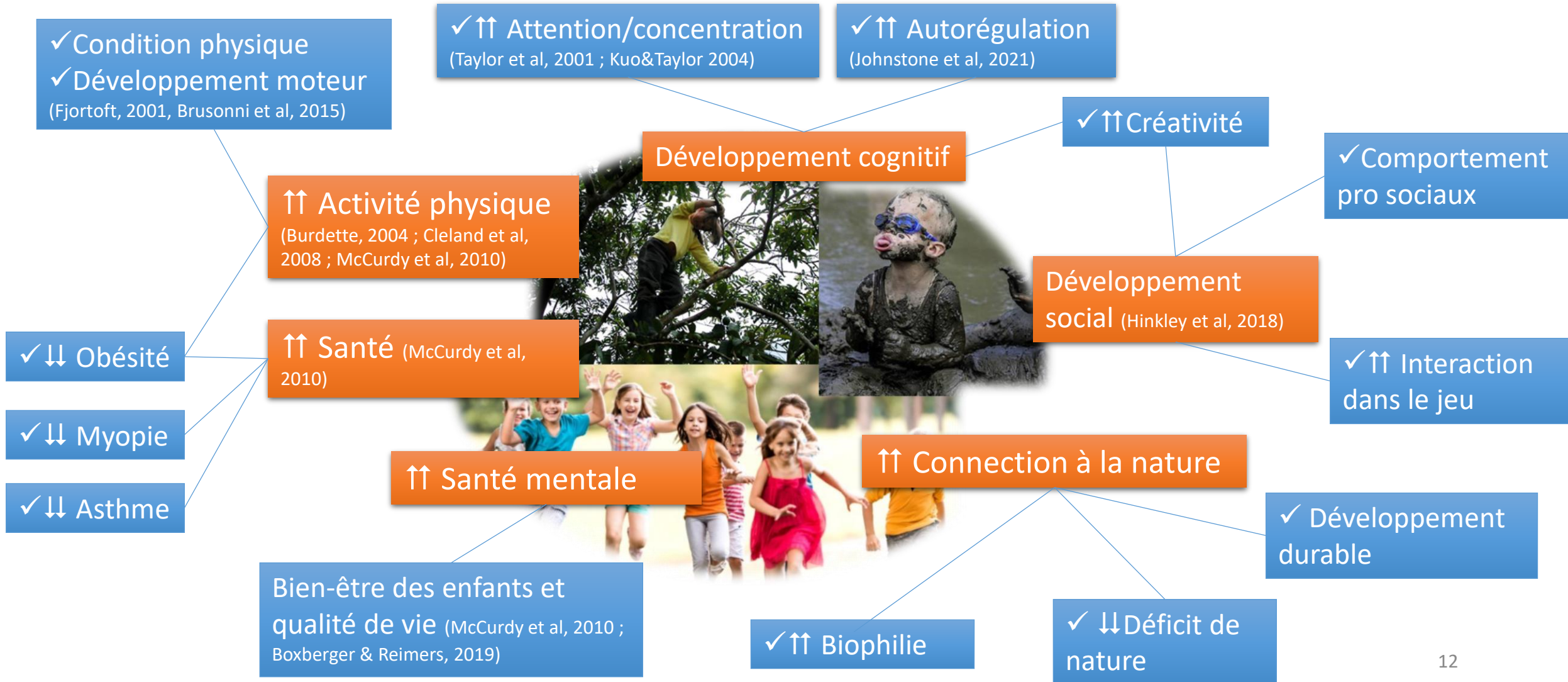
i Research has shown that the less children are exposed to natural elements the more biophobic they become.

Bénéfice 6 : la connexion avec la nature



Nature Kids Institute

Synthèse des 6 bonnes raisons d'aller dehors





Pourquoi les
enfants aiment
les jeux
« risqués »
(stimulants) ?



Pourquoi les enfants aiment les jeux « risqués » ?

- Le **jeu risqué** (*risky play* en anglais) est un jeu exaltant dans lequel l'enfant prend des risques. Il s'engage dans une action incertaine avec la sensation d'être à la limite de son contrôle. L'activité comporte un risque potentiel de blessure physique (Stephenson, 2003 ; Sandseter, 2009).

Jeu risqué ≠ jeu dangereux

6 catégories de jeux risqués

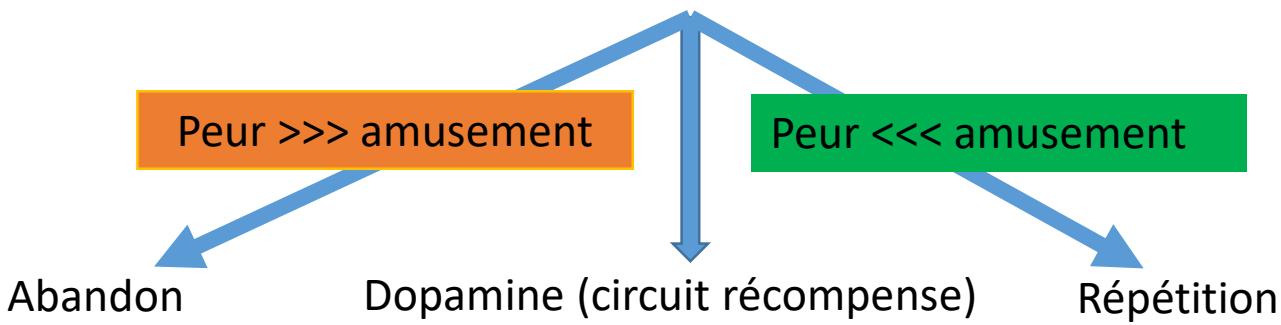
Hauteurs élevées	Vitesse élevée	Outils dangereux	Éléments dangereux	Jeux rugueux et culbutes	Grands espaces
					

Pourquoi les enfants aiment les jeux « risqués » ?

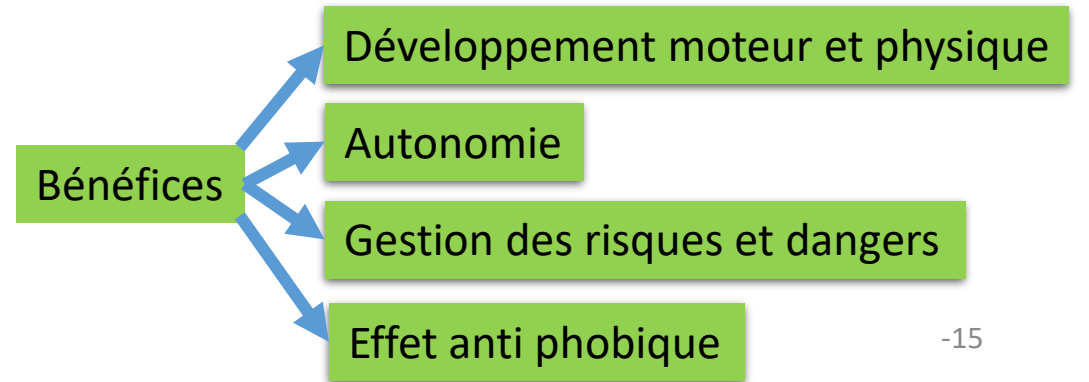
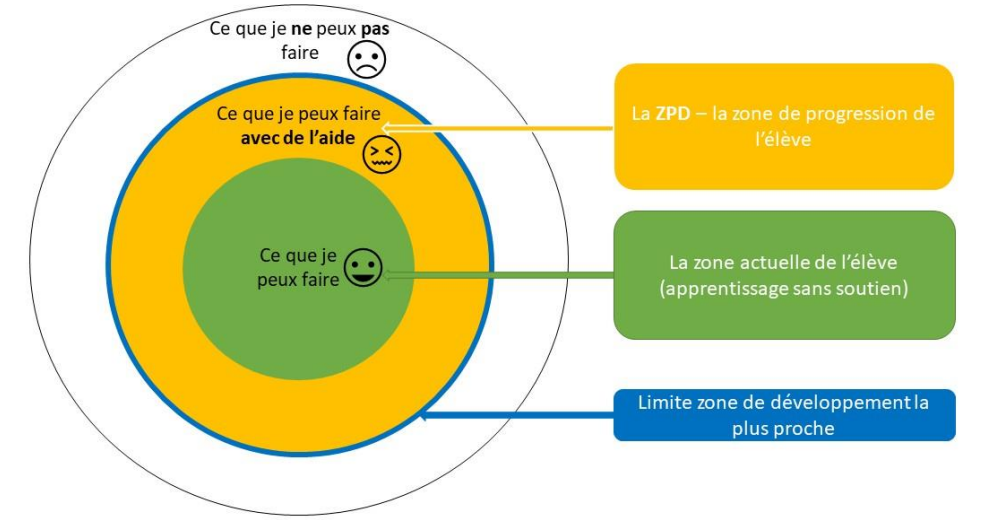


Exhaltation ← Peur

Contraste des émotions



La Zone Proximale de Développement ou ZPD



L'enfant, cet explorateur !

 Journal of Adventure Education and Outdoor Learning 
ISSN: 1472-9679 (Print) 1754-0402 (Online) Journal homepage: <http://www.tandfonline.com/loi/rao120>


Curious play: children's exploration of nature

Kirsti Pedersen Gurholt & Jostein Rønning Sanderud

To cite this article: Kirsti Pedersen Gurholt & Jostein Rønning Sanderud (2016) Curious play: children's exploration of nature. Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, 16:4, 318-329, DOI: 10.1080/14729679.2016.1162183

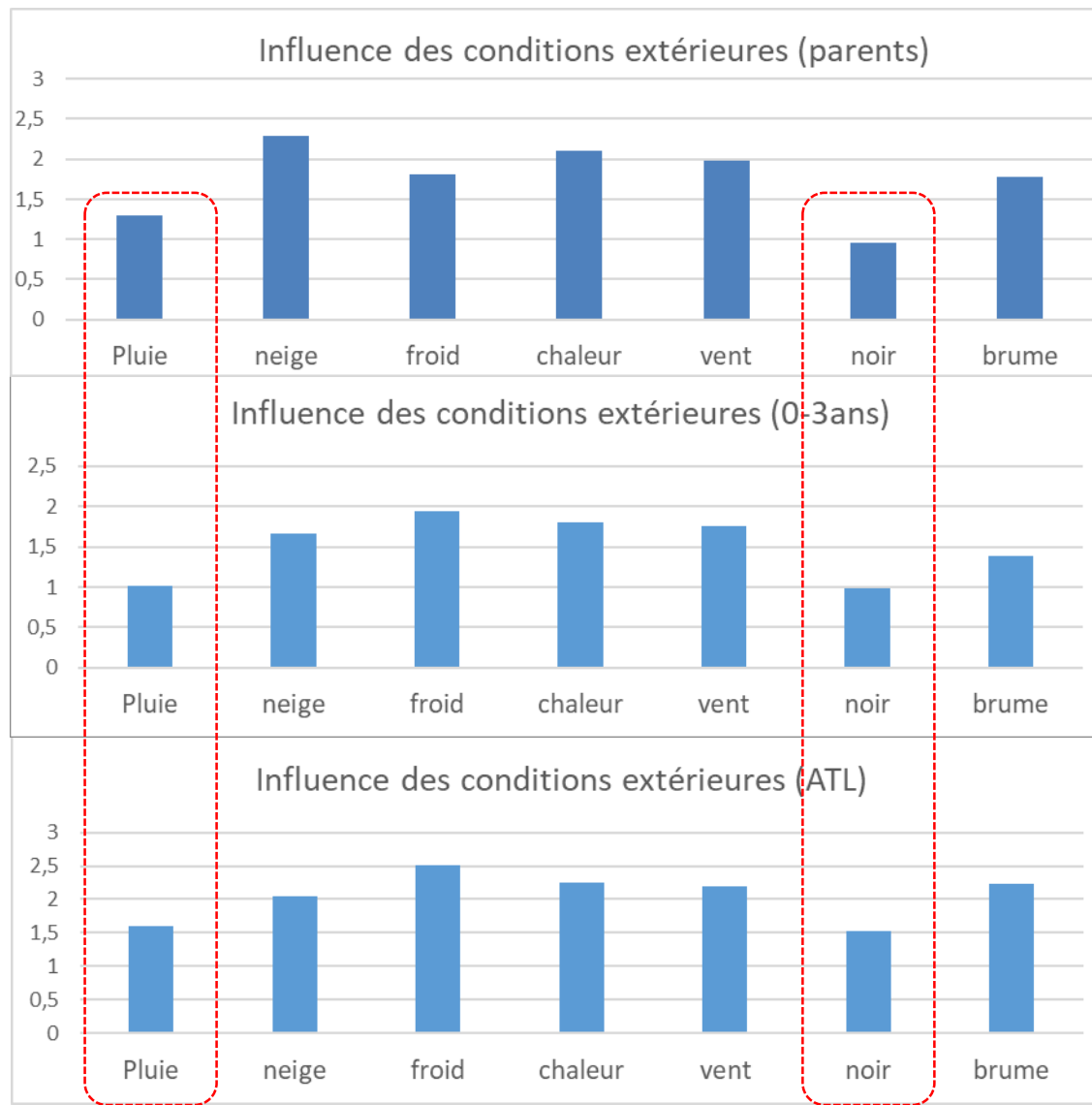
To link to this article: <https://doi.org/10.1080/14729679.2016.1162183>



A black and white photograph of a young child looking out a window. The child is in profile, looking towards the left. Their right hand is raised to their mouth, with fingers slightly curled, suggesting a thoughtful or contemplative expression. The window looks out onto a blurred outdoor scene, possibly a garden or a park. The lighting is soft, and the overall mood is quiet and reflective.

Quels sont les freins aux activités extérieures ?

Résultats enquête ONE-Uliege

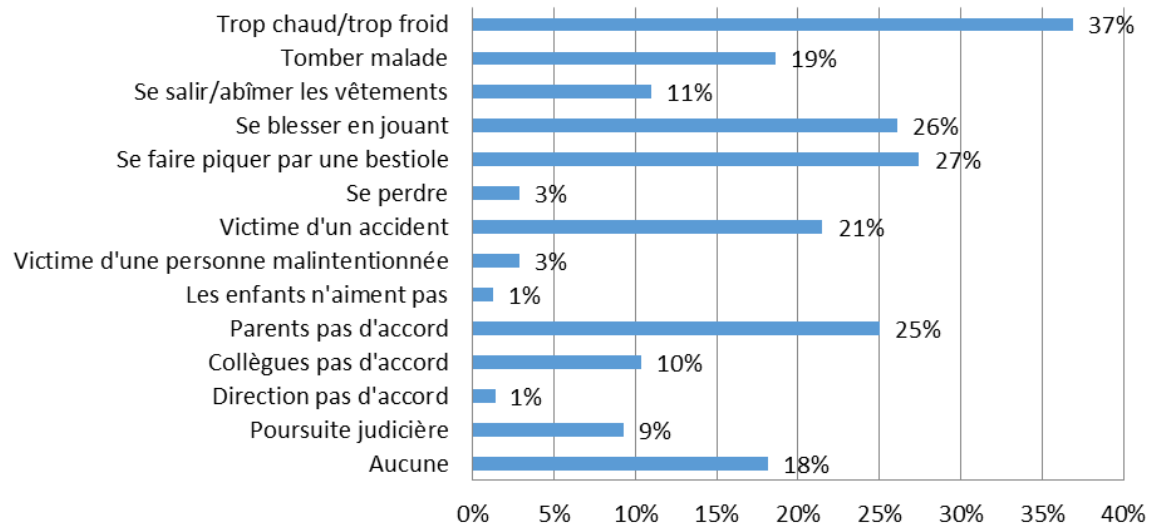


La pluie et l'obscurité sont les conditions les plus influentes

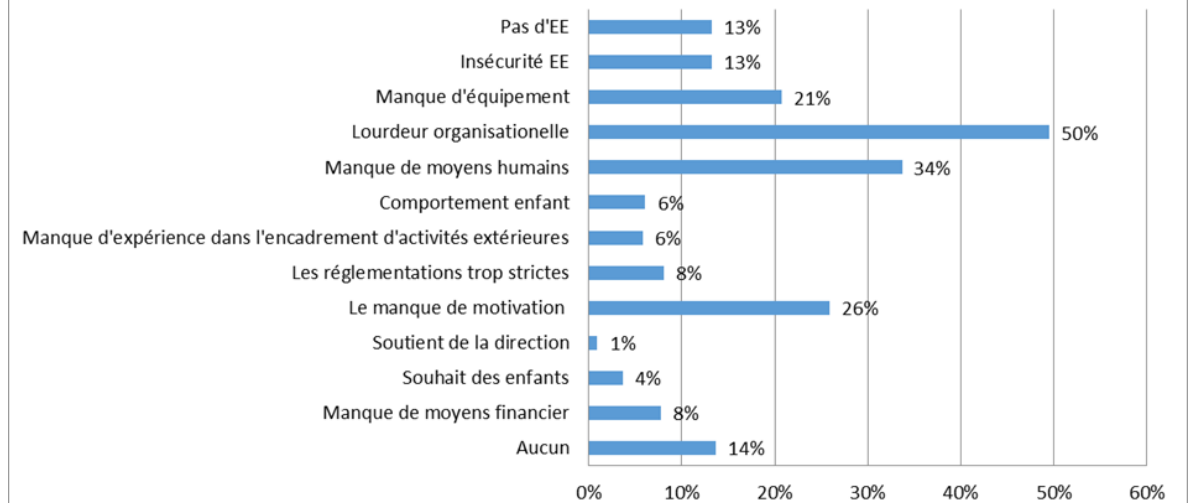
Freins déclarés aux activités extérieures

Déclaration des Professionnels de l'Accueil Petite Enfance

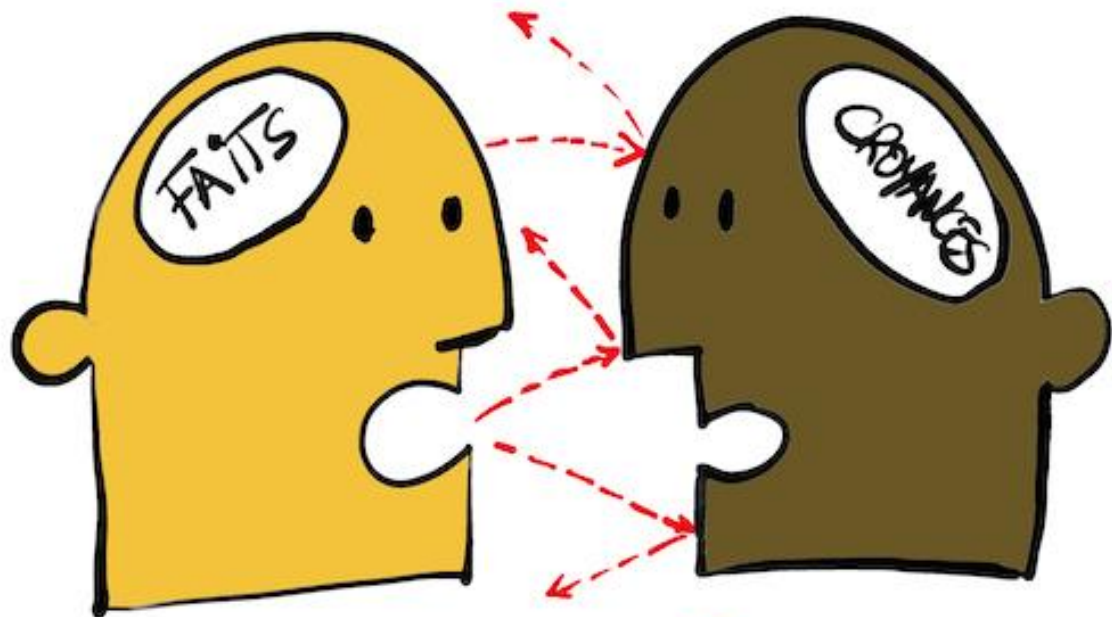
Crainces perçues (0-3 ans)



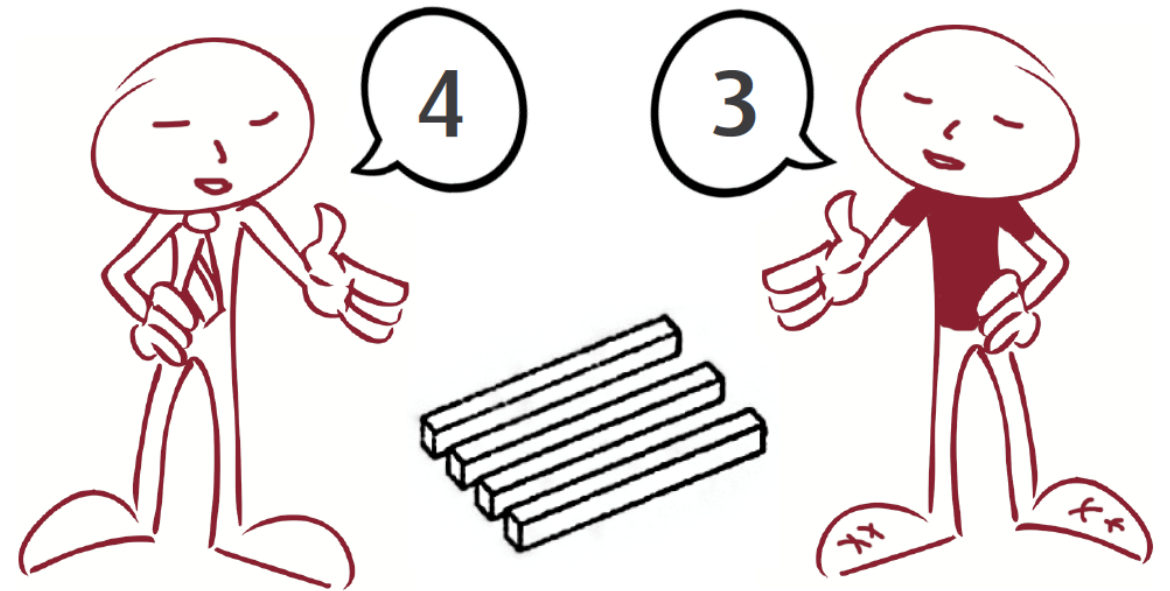
Freins perçus (0-3 ans)



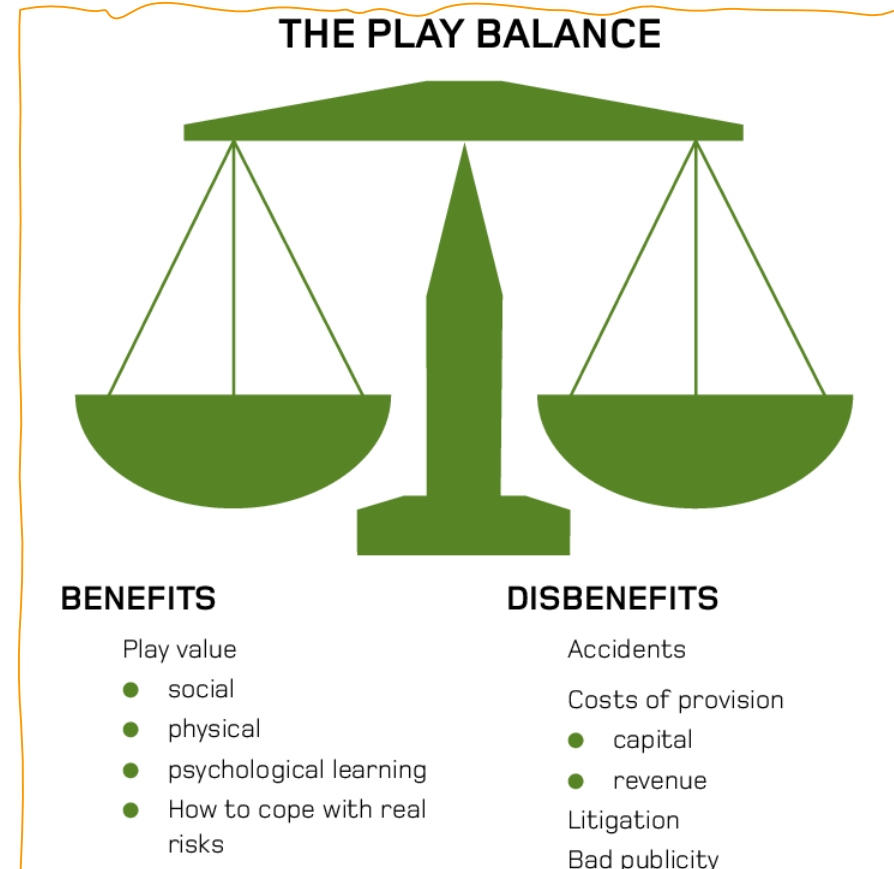
Au-delà des freins perçus, les biais cognitifs et l'importance des bonnes représentations



Biais de Confirmation



Balance bénéfique/risque dans la prise de décision



Ball et al, 2002

Les représentations et l'attitude des adultes

Questionnaire photo sur l'attitude face aux "jeux risqués"

Est-ce dangereux ?

Est-ce bénéfique ?

Est-ce que l'enfant aime faire cela ?

Est-ce que je l'ai fait quand j'avais le même âge ?

Processus de prise de décision

Permission ?

Est-ce que l'enfant l'a déjà fait ?



10 situations de jeux « stimulants »



Questionnaire-photo en ligne => Exemple pour les professionnels de la petite enfance (0 à 3 ans)

Etude ONE : Jidovtseff et al, 2022

1. Grimper sur un Banc*	2. Grand toboggan,*	3. Jouer dans l'eau	4. Jouer dans la boue	5. Jouer avec un bois*
				
6. Se promener avec les enfants	7. Jouer sous la pluie	8. Jouer dans le froid	9. Courir pieds nus	10. Nourrir des canards
				



Quels sont les leviers pour favoriser le mouvement en plein air?

1. Travailler sur les représentations

Comprendre les bénéfices multiples
2X plus important que la perception des dangers

Le dehors = danger ?

FAUX



Balance Bénéfice-Risque



DROIT aux bobos

La météo ?

« Il n'y a pas de mauvais temps, juste de mauvais équipements »



RAIN ACCESSORIES

FAKE

Comment habiller bébé selon la température extérieure ?

ASTUCE
Vérifiez régulièrement la nuque et le dos, si c'est chaud ou en sueur enlever une couche !

1ère couche

- Body
- Caleçon long

2ème couche

- Pantalon
- Pull
- Echarpe
- Bonnet

3ème couche

- Muffles fines
- Coupe-vent
- Chaussures

ASTUCE
Si vous êtes en poussette, une couverture compte pour une couche.

1ère couche

- Body
- Chaussettes

2ème couche

- Pantalon
- Pull
- Bonnet fin

3ème couche

- Bottillons
- Coupe-vent

ASTUCE
Quand les températures baissent, bébé devrait porter une couche de plus que vous.

1ère couche

- Body
- Caleçon long

2ème couche

- Pantalon épais
- Pull épais
- Echarpe
- Bonnet

3ème couche

- Muffles
- Doucoune
- Bottes à l'hiver

COMMENT HABILLER UN ENFANT POUR PROFITER DE LA FOREST SCHOOL EN HIVER

Collants chauds

Chaussettes en laine

Sous-pull

Polaire épaisse ou pull en laine

Pantalon de jogging

Pantalon ou salopette imperméable

Bottes de pluie

Manteau imperméable

Bonnet, gants, écharpe

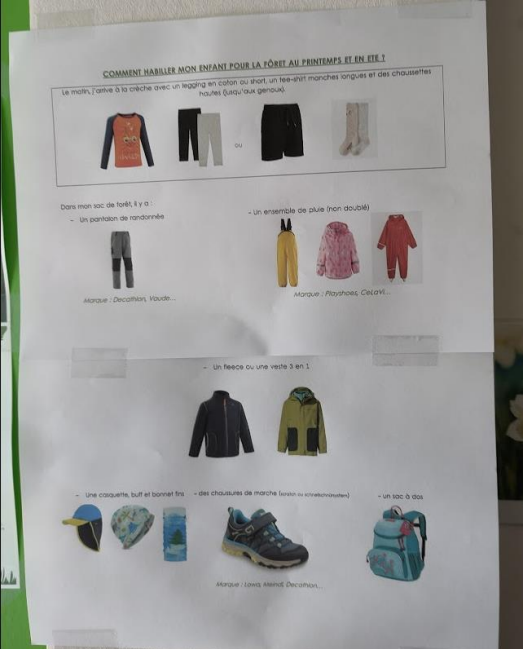
« Si je sors avec les enfants alors qu'il fait froid, ils risquent de tomber malade ! »

FAUX



2. Faciliter les activités extérieures

- 1. Organisation
- 2. Transition int/ext
- 3. Equipements



2. Faciliter les activités extérieures

1. Organisation
2. Transition int/ext
3. Equipements



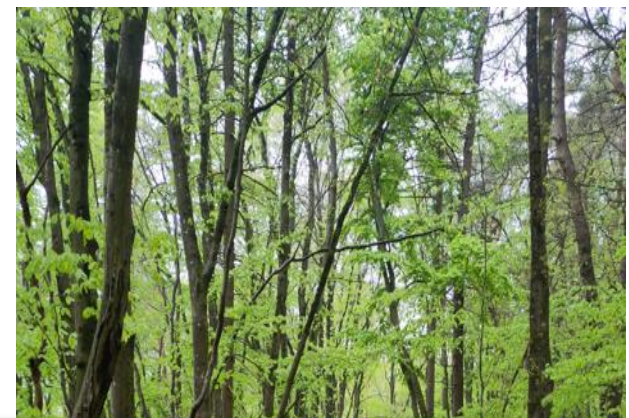
3. Optimiser l'utilisation des espaces accessibles



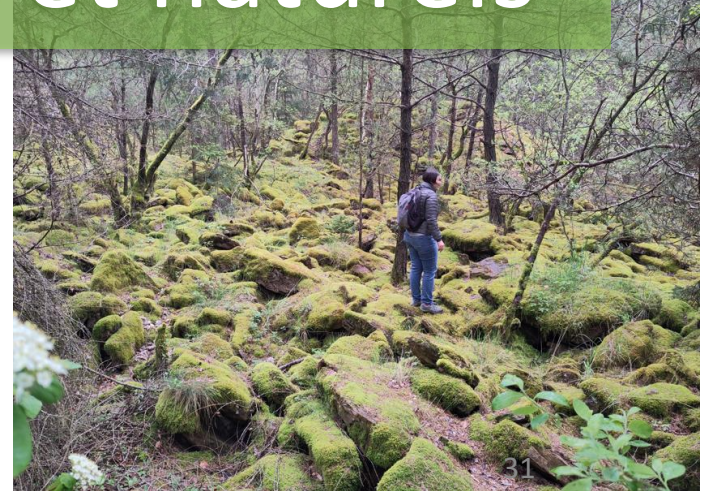
Aménagement de l'espace privé



3. Optimaliser l'utilisation des espaces accessibles



Identification des espaces publics et naturels

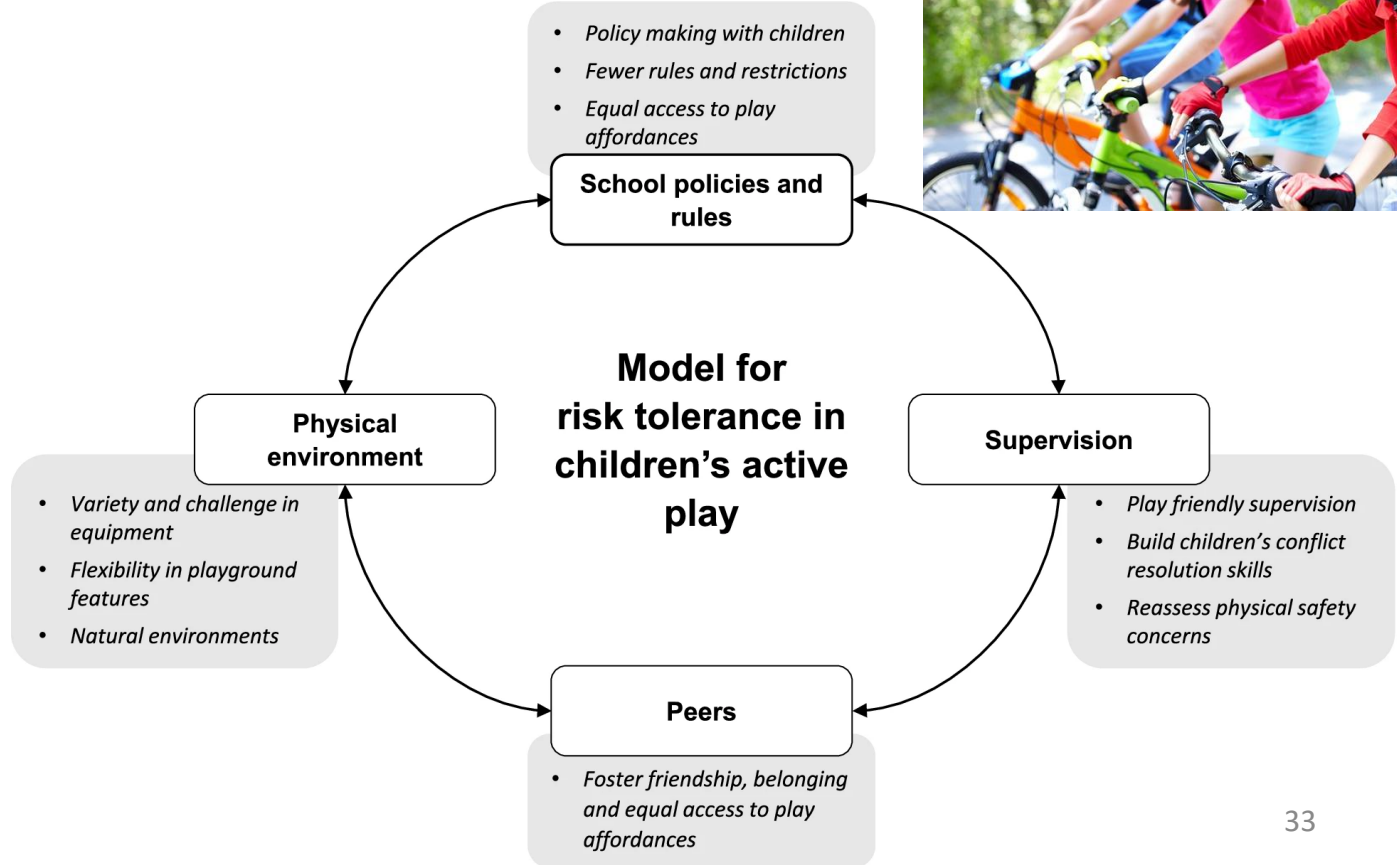


4. Intégrer l'outdoor dans le projet d'accueil



5. Intégrer l'enfant dans la réflexion

- l'enfant = partenaire et pas uniquement un bénéficiaire
 - Les activités
 - Les lieux
 - Les règles



6. Intégration sociale et locale de votre structure d'accueil

- Développez des collaborations
- Participez aux activités de la communauté
- Partez à la découverte des espaces extérieurs voisins



7. Se former tout au long de la vie

18 octobre 2025
8:30 - 18:00



4^{ème} conférence nationale de l'assistance parentale
Grandir en mouvement : l'importance du jeu à l'extérieur

4. Nationale Konferenz Teilnehmerinnen in Bewegung
Aufwachsen in Bewegung: Die Bedeutung des Spiels in der freien Natur

Conférencier
Boris JIDOVTSSEFF



Referent
Boris JIDOVTSSEFF

Boris Jidovtseff est professeur au Département des Sciences de l'Activité Physique et de la Réadaptation de l'Université de Liège et s'intéresse tout particulièrement à la promotion des activités ludiques et sportives chez les enfants. Il a assuré l'accompagnement scientifique d'une vingtaine de thèses de doctorat et de nombreux articles de recherche publiés dans des revues internationales de renommée internationale. C'est dans ce cadre qu'il a été nommé directeur de l'Office de la Nature et de l'Enfance, intitulé « C'est dehors que ça passe ».

Exposé
Grandir en mouvement : l'importance du jeu à l'extérieur

Dr Boris Jidovtseff présentera les effets du mouvement sur le développement physique, mental et social des enfants. Jouer et bouger à l'extérieur encouragent l'autonomie, le développement émotionnel et social, et aident à développer des compétences essentielles et à favoriser le bien-être dans la vie. Le mouvement en plein air dans la nature est une opportunité précieuse pour les professionnels de l'éducation et de la jeunesse.

Vortrag
Aufwachsen in Bewegung: Die Bedeutung des Spiels in der freien Natur

Dr. Boris Jidovtseff wird die positiven Auswirkungen von Bewegung in der Natur auf die motorische, kognitive und soziale Entwicklung von Kindern beleuchten. Bewegung und Spiel im Freien fördern die Selbstständigkeit, stärken die Kreativität und weichen das Bewusstsein für die Umwelt. Es wird erörtert, wie Bewegung im Freien genutzt werden kann, um die Entwicklung der Kinder zu unterstützen.

Illustration: A pair of yellow and orange work gloves.



Impulse für die Gestaltung von Außenbereichen in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen

NATURAHE RÄUME ENTDECKEN

Idees d'aménagements extérieurs dans les structures d'éducation et d'accueil

DÉCOUVRIR DES ESPACES EN LIEN AVEC LA NATURE

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse

GUIDES PÉDAGOGIQUES

Vivre la nature

ENFANCE



La nature et l'exploration des enfants

Le rôle du pédagogue

La nature, un lieu de développement

Les activités dans l'éducation par la nature

Conclusion

- Le dehors, c'est un espace de développement global
- Le jeu en plein air, c'est aussi apprendre à gérer le risque
- L'adulte est un facilitateur, pas un frein
- Le dehors doit devenir une culture du quotidien





37

Merci pour votre attention



B.jidvtseff@uliege.be

