

CADRE DE RÉFÉRENCE UTILISER LE JEU ACTIF POUR AGIR SUR L'ANXIÉTÉ

document de travail



TANDEM 0-6 ANS

16 décembre 2016

Table des matières

Mise en contexte : le jeu actif et l'anxiété à Saint-Eustache	3
1. Définitions et enjeux	5
1.1 Définition du jeu actif	5
1.2 Effets positifs du jeu actif	7
<i>Les effets sur le développement global</i>	7
<i>Le jeu actif comme levier de réduction de l'anxiété</i>	7
2. Postures d'intervention à privilégier	8
2.1 Cultiver la tolérance	8
2.2 Oser le risque calculé (selon la zone optimale de développement) par un accompagnement bien dosé	8
2.3 Prêcher par l'exemple	8
3. Pratiques gagnantes	9
Pratique d'organisation 1. Réexaminer la place donnée au jeu actif	9
Pratique d'organisation 2. Offrir les espaces et le matériel adéquat	9
Pratique d'intervention 1. Être attentif aux signaux émis par les enfants	9
Pratique d'intervention 2. Varier l'intensité des activités offertes	9
4. Choix de la priorité 2016-2017	10
Bibliographie	11

La firme aimerait remercier l'équipe de Tandem 0-6 ans ainsi que les membres du Comité sur le jeu actif pour leur contribution au document.

Recherche et rédaction : Jean-Frédéric Lemay et Catherine Prebinski, JFL Consultants
Révision linguistique : Stéphanie Tétreault
Design et mise en forme : Frédéric Gosselin & L'illustre Maison
www.illustremaison.com

Rapport produit par :



2200, boul. Thimens, suite 1002,
Montréal (Québec) H4R 0J7

www.jflconsultants.ca
T. 514.570.6409



MISE EN CONTEXTE : LE JEU ACTIF ET L'ANXIÉTÉ À SAINT-EUSTACHE

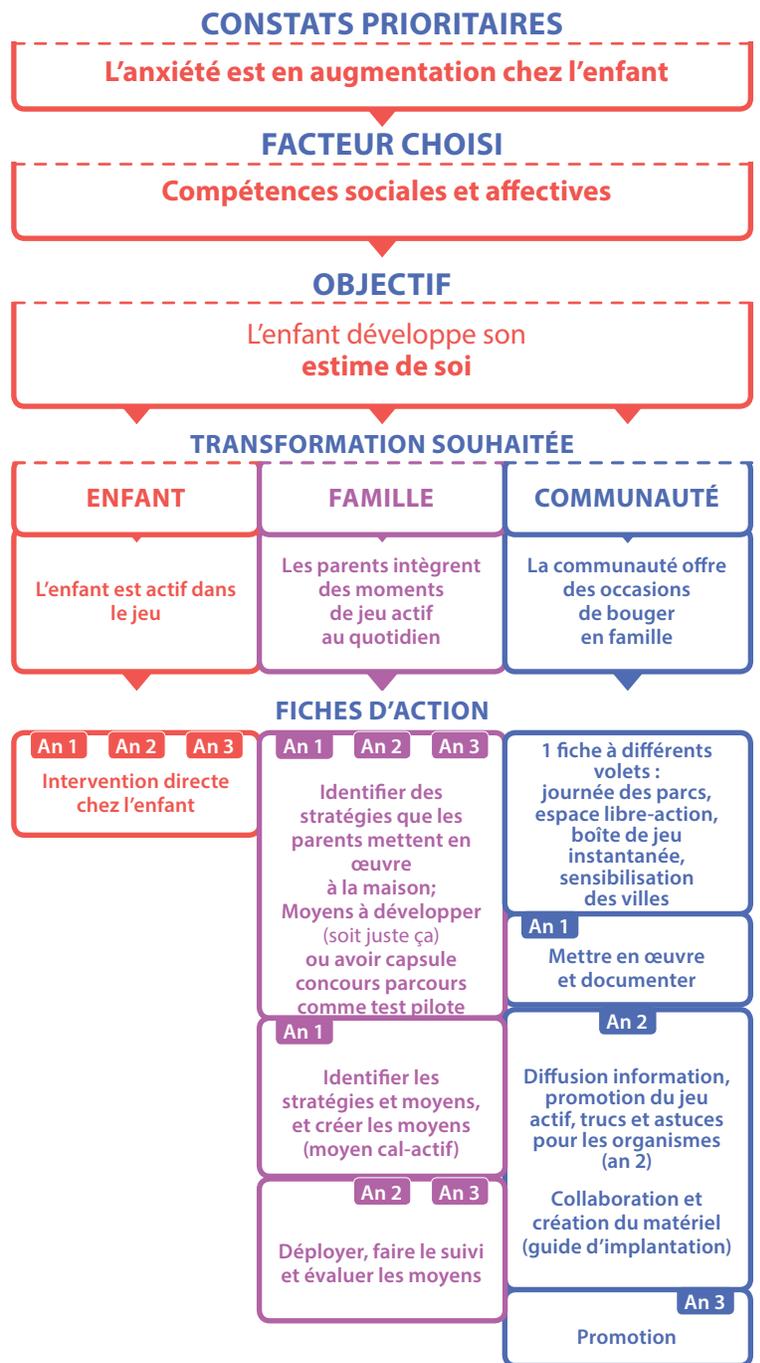
La Coalition des acteurs jeunesse de la MRC de Deux-Montagnes, qui regroupe Tandem 0-6 ans, la cellule 6-12 ans et la cellule 12-25 ans, a élaboré sa première planification stratégique 2015-2018. Une adaptation du modèle écosystémique a servi de base à la réflexion et à l'élaboration d'un plan d'action commun jeunesse 0-25 ans.

Les constats, les facteurs de protection et les objectifs sont les mêmes pour l'ensemble des concertations. Seuls les transformations souhaitées et les moyens diffèrent afin d'atteindre les objectifs spécifiques des groupes d'âge. Lors de cette planification, les acteurs de la MRC ont ciblé la réduction de l'anxiété et l'amélioration de l'estime de soi des jeunes comme deux des priorités à opérationnaliser selon les groupes d'âge.

Ensuite, lors de leur planification stratégique menée à l'hiver 2016, les acteurs de Tandem 0-6 ans ont déterminé le jeu actif comme levier pertinent permettant d'agir sur l'anxiété des enfants de 0-6 ans. Dans cet esprit, ils ont développé une approche écosystémique ayant le jeu actif comme objectif principal. Le tableau suivant présente le volet stratégique de cet axe du plan. Il faut noter que le constat, le facteur de protection et l'objectif général sont directement tirés de la planification de la Coalition des acteurs jeunesse.

À la suite de ce premier exercice collectif, un comité sur le jeu actif a été créé ayant pour mandat d'opérationnaliser cette notion dans un cadre de référence qui le définit, qui clarifie son lien avec l'anxiété et la confiance en soi, et qui présente les attitudes et pratiques d'intervention efficaces. Cette démarche suppose que la Table des partenaires souhaite d'abord agir sur les intervenants et organismes de la communauté afin qu'ils adoptent ces pratiques et postures pour ultimement produire des effets sur les parents et les enfants. Ce document porte donc cette approche en présentant une synthèse de la littérature sur le jeu actif ainsi qu'une liste de postures et pratiques à prioriser par le regroupement. L'étape suivante sera d'identifier une pratique ou posture à travailler collectivement. Nous introduisons une proposition dans la dernière section du document. Le schéma qui suit présente les étapes de la démarche :

FIGURE 0.1 · LE PLAN STRATÉGIQUE AUTOUR DU JEU ACTIF



Mise en contexte : le jeu actif et l'anxiété à Saint-Eustache

À la suite de ce premier exercice collectif, un comité sur le jeu actif a été créé ayant pour mandat d'opérationnaliser cette notion dans un cadre de référence qui le définit, qui clarifie son lien avec l'anxiété et la confiance en soi, et qui présente les attitudes et pratiques d'intervention efficaces. Cette démarche suppose que la Table des partenaires souhaite d'abord agir sur les intervenants et organismes de la communauté afin qu'ils adoptent ces pratiques et postures pour ultimement produire des effets sur les parents et les enfants. Ce document porte donc cette approche en présentant une synthèse de la littérature sur le jeu actif ainsi qu'une liste de postures et pratiques à prioriser par le regroupement. L'étape suivante sera d'identifier une pratique ou posture à travailler collectivement. Nous introduisons une proposition dans la dernière section du document. Le schéma qui suit présente les étapes de la démarche :

FIGURE 0.2 · LES ÉTAPES D'UNE DÉMARCHE BASÉE SUR LE CHANGEMENT DE PRATIQUES



1. DÉFINITIONS ET ENJEUX

Cette première section propose de définir le jeu actif en le comparant aux autres types de jeux et de positionner l'importance du jeu dans le développement global de l'enfant, mais surtout comme facteur de contribution à la réduction de l'anxiété.

1.1 Définition du jeu actif

Selon le document gouvernemental « Favoriser le développement global des enfants au Québec : une vision partagée pour des interventions concertées » :

Le jeu constitue le moyen privilégié de soutenir le développement global des jeunes enfants; c'est la raison pour laquelle la présente vision le met en valeur. De plus, « l'importance du jeu pour le développement des enfants est largement reconnue par des organismes internationaux comme l'Organisation mondiale de l'éducation préscolaire (OMEP), le Fonds des Nations unies pour l'enfance (UNICEF) et l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) ». De son côté, le Conseil canadien de l'apprentissage a diffusé, en 2012, une déclaration sur l'importance du jeu dans les interventions en soutien au développement global de jeunes enfants. Tous les enfants ont besoin de jouer et ont le droit de jouer. Le contexte d'apprentissage idéal pour le jeune enfant laisse donc une large place au jeu, véhicule naturel de son apprentissage. Le jeu « s'avère essentiel pour le développement du cerveau. Certaines recherches démontrent que les enfants qui ont la chance d'apprendre par le jeu au cours de leur petite enfance réussissent mieux, à long terme, leur parcours scolaire. » (MAFA, 2014, p.15)

L'importance du jeu pour les enfants et ses effets semblent donc positifs et établis. En ce qui concerne les différents types de jeux :

Le jeu comme « activité physique ou mentale, non imposée, purement gratuite, généralement fondée sur la convention ou la fiction, qui n'a dans la conscience de celui qui s'y livre d'autre fin qu'elle-même, d'autre but que le plaisir qu'elle procure » (*Le jeu en pédagogie*, 2014) peut être de différents types. D'abord, il y a la nature du jeu, qui doit être définie. Le tableau en page suivante présente cette typologie, qui nous mène à déterminer cinq types de jeux en positionnant le jeu physique (ou actif) parmi ceux-ci. Il faut noter que la catégorie associée aux 0-36 mois peut aussi être incluse dans le jeu actif, malgré ses particularités.

L'autre variable qui définit le type de jeu est l'existence de règles et d'encadrement ou non. On distingue souvent le jeu libre ou du jeu encadré, le second étant régi par des règles et supervisé, alors que le premier est une activité spontanée et libre pratiquée par l'enfant, seul ou en groupe.

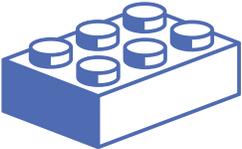
Le regroupement Tandem s'est donné une définition commune du jeu actif qui peut être libre ou encadré :

Le jeu actif réfère au « jeu libre ou encadré, d'intensité modérée à élevée, qui procure du plaisir et fait bouger le corps tout en favorisant le développement global de l'enfant ».



1. Définition et enjeux

FIGURE 1.1 • LES TYPES DE JEUX

TYPE DE JEU	 JEU EXPLORATOIRE JEU AVEC OBJET JEU SENSORIEL	 JEU SOCIO-DRAMATIQUE	 JEU DE CONSTRUCTION	 JEU PHYSIQUE	 JEU DRAMATIQUE (faire semblant seul)
PLAGE D'ÂGE DE SON INCIDENCE PRINCIPALE	De 0 à 36 mois	De 3 à 6 ans	De 3 à 8 ans	De 3 à 8 ans	De 3 à 8 ans
DESCRIPTION	<p>Le jeu sensorimoteur commence lorsqu'un bébé se rend compte qu'il peut faire bouger des objets (frapper les parties suspendues d'un mobile, ramper pour attraper un ballon qui roule, etc.). Les très jeunes enfants découvrent des objets et des milieux : ils touchent, sucent, lancent, frappent et serrent. Le jeu sensoriel se manifeste dans les premières tentatives de l'enfant de se nourrir seul. Lorsque l'enfant vieillit, ses expériences de jeu sensoriel sont intensifiées par des matières comme la pâte à modeler, la glaise et la gouache.</p>	<p>Il s'agit du faire semblant avec des pairs : les enfants incarnent un rôle social et s'inventent des scénarios de plus en plus complexes, qu'ils exécutent avec un petit groupe d'amis.</p>	<p>Les enfants commencent à construire à l'aide de produits commerciaux (Lego, Meccano, cubes), avec des matériaux qu'ils trouvent et recyclent (boîtes de carton, tubes de plastique) ou à partir de toute une gamme de produits modelables (glaise, pâte à modeler). En vieillissant, ils peuvent passer de longues heures à monter des maquettes commerciales complexes. Ils s'adonnent à ces jeux seuls ou en groupe, en y intégrant souvent un jeu dramatique ou sociodramatique.</p>	<p>Avant l'entrée à l'école, le jeu physique consiste souvent en un jeu de bataille, une forme unique de jeu social surtout populaire chez les garçons. Le jeu de bataille correspond à une série de comportements adoptée par les enfants lorsqu'ils se bagarrent pour s'amuser, et que les adultes considèrent par erreur comme une forme d'agression. Les enfants d'âge préscolaire les plus âgés s'adonnent à des activités physiques vigoureuses et sondent leurs propres limites en courant, en grim pant et en sautant, seuls ou en groupe. Ce type de divertissement devient souvent spontanément un jeu avec des règles inventées.</p>	<p>Pendant leurs premières années, bien des jeunes enfants passent beaucoup de temps à faire semblant par eux-mêmes. Ils s'inventent des scénarios où ils incarnent plusieurs rôles à la fois, habituellement en utilisant des jouets ou d'autres accessoires (poupées, voitures miniatures, figurines, etc.). En vieillissant, les enfants inventent seuls des univers entiers, souvent à l'aide de vastes collections de petits objets ou de figurines.</p>

Tiré de : <https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/Gscdepot/mooc002/35/taxonomie.pdf>



1. Définition et enjeux

1.2 Effets positifs du jeu actif

LES EFFETS SUR LE DÉVELOPPEMENT GLOBAL

Au-delà des bienfaits de l'activité physique sur la santé et sur le développement moteur des enfants, **il est maintenant admis que le jeu actif serait une composante essentielle de chacune des autres sphères de développement de l'enfant** : cognitif, langagier, social et affectif^{*}. Plus encore,

Le développement moteur n'évolue pas de manière indépendante des autres composantes du développement de l'enfant : elles sont nécessairement liées les unes aux autres. La motricité est cependant un pilier important, puisque c'est en se déplaçant et en manipulant que le jeune enfant explore son environnement physique et social, ce qui contribue à lui permettre de réaliser des acquisitions dans les autres dimensions (Bouchard, 2010, p.30 citée dans TMVPA, 2015, p.5).

* FCSGE, 2006 ; Gleave et Cole-Hamilton, 2012; Dugas, 2013; MFA, 2014 et TMVPA, 2015.

LE JEU ACTIF COMME LEVIER DE RÉDUCTION DE L'ANXIÉTÉ

La recherche accorde d'ailleurs un intérêt de plus en plus marqué aux **bienfaits que le jeu actif peut avoir sur la prévention et le traitement de la dépression et de l'anxiété et sur l'estime de soi**, même si les études ne permettent pas encore complètement d'en isoler les mécanismes et les facteurs concomitants[§]. Si jusqu'à 20% des enfants souffriront de légers problèmes de santé mentale et 7 à 10% de problèmes modérés ou sévères pouvant nuire à leur développement, leur occurrence tend à être à la hausse, particulièrement dans des populations socialement défavorisées. Qui plus est, « pour chaque cas plus sérieux de santé mentale, existent un nombre encore plus important d'individus qui souffrent du malaise général d'une mauvaise santé mentale, caractérisé par une détresse émotionnelle, une pauvre estime de soi, une pauvre image corporelle, un sentiment de désespoir, de stress chronique et d'anxiété » (Fox, 1999, p. 412, traduction libre).

Au-delà de ses effets sur le développement et sur l'adoption de saines habitudes de vie, **l'activité physique, par l'entremise du jeu actif, agirait également à titre préventif et curatif sur la santé mentale des enfants**, en permettant de réduire leur sentiment d'anxiété et en favorisant une meilleure estime d'eux-mêmes. D'ailleurs, une des pistes d'action pour prévenir l'apparition de troubles anxieux est de favoriser la pratique d'un sport (pousser son enfant à bouger) (Berthiaume, 2009). Chez les individus en bonne santé mentale, l'activité physique agit avant tout comme un facteur de protection, donc à titre préventif, tandis que chez les « individus qui souffrent de maladies émotionnelles légères ou plus sévère [...], l'exercice devient un traitement efficace » (Raglin, 1990, cité dans Carrière, 2003, p. 15).

L'activité physique chez l'enfant, par l'entremise du jeu actif, **permet de prévenir et traiter le sentiment d'anxiété**. Il faut savoir que la peur est « associée à une activation physiologique qui a pour but de préparer l'organisme à l'action » et que l'on parle d'anxiété lorsque

§ Fox, 1999.



Le jeu actif participe ainsi significativement à la préparation des tout-petits à leur entrée à l'école[†].

En plus d'effets à plus court terme sur la santé physique des enfants ainsi que sur leur développement général, l'activité physique, pratiquée en quantité et en qualité suffisantes, les rendrait moins susceptibles, plus tard, de fumer ou de faire usage de drogues illicites, en plus de favoriser le maintien d'une activité physique régulière[‡].

† Fox, 1999; Biddle et Mavis-Asare, 2011; Gleave et Cole-Hamilton, 2012; MFA, 2014 et TMVPA, 2015.

‡ Gleave et Cole-Hamilton, 2012.

cette réaction physiologique « tourne à vide »; que la source de cette peur ne peut être identifiée dans l'environnement[¶]. Autrement dit, l'anxiété survient lorsque « les réactions émotionnelles des enfants sont disproportionnées par rapport à la nature de la situation à laquelle ils font face (par ex., des crises de larmes lorsqu'ils sont séparés d'un parent) » (Rapee, 2013, p. 1). « De manière générale, l'exercice aérobique, pour peu qu'il soit suffisamment intense, diminue la sensibilité anxieuse, c'est-à-dire la tendance à interpréter et à anticiper négativement les sensations physiques liées à l'angoisse » (Broman-Fulks *et al.*, 2004, cité dans Kornreich, 2006, p.80) puisque « l'origine de l'activation physiologique [à cette occasion] est directement attribuable à l'exercice physique et n'est de ce fait pas interprétée comme un signal de danger » (Kornreich, 2006, p.80). L'activité physique à travers le jeu actif permet aux enfants d'être exposés et donc habitués aux signaux physiologiques d'activation, de façon naturelle et dans une situation sécurisante^{**}.

De plus, **si le jeu actif comporte un contact avec la nature, il peut générer un effet positif sur « la réduction du stress, le niveau d'attention, l'humeur, la concentration, l'autodiscipline et le stress physiologique »** (HC Netherlands, 2004, cité dans Gleave et Cole-Hamilton, 2012, traduction libre).

Globalement, le jeu actif contribue aux dimensions suivantes liées à l'anxiété :

Anxiété	
Dimension physique	Dimension psychologique
Sensibilité anxieuse	Estime de soi
<ul style="list-style-type: none">• Réduction des sensations physiques liées à l'angoisse• Bien-être physique et niveau d'attention	<ul style="list-style-type: none">• Prise de risque• Développement de résilience• Dimension sociale• Image corporelle

¶ Kornreich, 2006.

** Ibid.

2. POSTURES D'INTERVENTION À PRIVILÉGIER

Dans cette section, nous présentons des posture d'intervention ou des principes qui sont favorables au jeu actif. Il ne s'agit pas de pratique comme telle, mais plutôt de façons d'être qui sont nécessaires pour que les pratiques prennent ensuite sens et soient efficaces.

2.1. Cultiver la tolérance

Par rapport aux activités plus sédentaires, par exemple la lecture ou le bricolage, il va sans dire que le jeu actif est plus susceptible de générer du dégât, de la turbulence ou encore du bruit. Pour cette raison, les adultes peuvent le favoriser ou l'éliminer, selon leur degré de tolérance*. En se concentrant sur les retombées positives du jeu actif et sur les apprentissages qu'il peut constater à l'occasion de ces jeux, le personnel intervenant peut parvenir à mieux gérer ces situations†. Il convient donc de s'interroger à savoir s'il y a des types de jeux ou d'activités que l'on a tendance à repousser ou avec lesquels on est moins à l'aise et de voir s'ils peuvent manquer aux enfants; si l'on ne pourrait pas davantage les intégrer dans la planification‡.

* MFA, 2014.

† Ibid.

‡ Ibid.

2.2 Oser le risque calculé (selon la zone optimale de développement) par un accompagnement bien dosé

La prise de risque, chez l'enfant, lui permet non seulement de se surpasser, mais également de contrer l'anxiété d'un comportement trop prudent ou l'incapacité de juger du potentiel de risque inhérent à des situations de la vie quotidienne§. Des études montrent aussi que la prise de risque chez l'enfant participe à son développement neurologique, émotionnel et social¶.

La zone optimale de développement correspond «à la distance entre le niveau de développement actuel de l'enfant et son niveau de développement potentiel» (MFA, 2014, p.62). Pour éviter l'ennui et la peur, la zone optimale (ou proximale) de développement est donc celle qui propose un défi à la hauteur des capacités de l'enfant; celle qui lui procure une «délicieuse incertitude» (Brunelle, Drouin, Godbout et Tousignant, 1988, cités dans MFA, 2014, p.62 et dans Dugas, 2015, p. 19).

Afin de favoriser au maximum le jeu actif libre et tous ses bienfaits, le rôle de l'adulte est avant tout d'observer et de soutenir (en encourageant les initiatives de l'enfant et en renforçant ses compétences), et non de faire les choses à sa place**. Autrement dit, «s'il demeure important d'avoir à l'esprit les principes de base de la sécurité dans la planification et la réalisation des activités, ces principes ne doivent pas inhiber les explorations et restreindre le plaisir des enfants» (MFA, 2014, p. 69).

§ Gill, 2007 et Gleave, 2008, cités dans Gleave et Cole-Hamilton, 2012.

¶ Galdwin et Collins, 2008.

** TMVPA, 2015.

2.3 Prêcher par l'exemple

La recherche a démontré que la pratique d'activité physique par les enfants était influencée par l'attitude des intervenants et des parents à l'égard du jeu actif ainsi que par les encouragements qu'ils prodiguaient à cet égard††.

Pour montrer l'exemple et promouvoir l'activité physique et ses bienfaits, les intervenants devraient†† :

- **Soutenir les jeux des enfants** et y prendre part;
- **Manifester leur intérêt pour les jeux extérieurs** en continuant de travailler et de dialoguer avec les enfants;
- Favoriser une approche teintée d'un **enthousiasme naturel**;
- **S'habiller de façon à participer aux activités des enfants** : pouvoir grimper, rouler, creuser, etc.

†† Brady *et al.*, 2008.

‡‡ Recommandations tirées de MFA, 2014.



3. PRATIQUES GAGNANTES

Cette section propose des pratiques qui sont favorables au jeu actif. Nous nous limitons à une présentation sommaire de chacune des pratiques puisqu'elles seront détaillées au moment de leur priorisation et lorsque nous accompagnerons les milieux pour les mettre en œuvre.

Pratique d'organisation 1

RÉEXAMINER LA PLACE DONNÉE AU JEU ACTIF

Même si la recherche a démontré que les enfants sont souvent moins actifs que les recommandations quotidiennes préconisées (53 minutes par jour en moyenne contre une prescription de 120 minutes^{*}), on pense souvent à tort que «les enfants sont très actifs et que ceux-ci atteignent et dépassent les recommandations» (Dugas, 2015, p. 22).

Ainsi, il convient de périodiquement réévaluer la part de jeu actif que l'on offre aux enfants pour s'assurer qu'ils en bénéficient suffisamment, tous les jours. La planification des activités offertes, tant dans la routine quotidienne que lors des sorties à l'extérieur, devrait tenir compte du fait que «les enfants sont actifs de façon soudaine, intermittente et pendant de courtes périodes de temps» (Dugas, 2013, p. 12).

Pratique d'organisation 2

OFFRIR LES ESPACES ET LE MATÉRIEL ADÉQUAT

Il est possible, à peu de frais, de favoriser un matériel diversifié qui réponde aux différents besoins des enfants, et ce, en dressant un inventaire de tout le matériel détenu par l'organisation et en effectuant une rotation de ce dernier au sein des différents locaux (et/ou groupes). De plus, on devrait offrir un libre accès au matériel aux enfants afin de favoriser leur autonomie et leur spontanéité dans le jeu actif.[†] Les espaces de jeu devraient être suffisamment étendus pour permettre aux enfants de se déployer dans leurs mouvements, offrir des équipements qui soient adaptés à leur âge et comporter des fonctionnalités qui leur permettent «de se déplacer rapidement puis lentement, de changer de direction et de manipuler leur environnement» (Thigpen, 2007, cité dans Cole-Hamilton, 2012). Plus les espaces et le matériel offerts seront variés, plus ils tiendront compte des préférences que peuvent avoir chaque enfant, plus les enfants se les approprieront et plus ils exerceront leur autonomie dans l'activité physique.[‡]

* Gagné et Harnois, 2013, cités dans MFA, 2014 et dans Dugas, 2015.

† MFA, 2014.

‡ TMVPA, 2015.

Pratique d'intervention 1

ÊTRE ATTENTIF AUX SIGNAUX ÉMIS PAR LES ENFANTS

Lorsqu'ils ressentent le besoin de bouger, les enfants peuvent démontrer une difficulté à rester immobile (avoir la «bougeotte»), manquer de concentration ou encore devenir turbulents. Il peut s'agir là du signal qu'il est temps de varier d'activité, et d'y incorporer un élément actif ou d'en augmenter l'intensité.[§]

Pratique d'intervention 2

VARIER L'INTENSITÉ DES ACTIVITÉS OFFERTES

Puisque les enfants ont un penchant naturel pour des activités physiques de courte durée mais d'intensité élevée, il convient donc de leur offrir des activités dont l'intensité varie (entre faible, moyenne et élevée) afin de maintenir leur intérêt. De plus, le besoin pour des activités physiques plus intenses (ex. : courir ou sauter) augmente avec l'âge des enfants. Dès que les enfants marchent, ils sont à la recherche de défis moteurs plus soutenus, pour atteindre, à 5 ans, un minimum de 60 minutes d'activités à intensité élevée.[¶]

§ MFA, 2014.

¶ Ibid.



4. CHOIX DE LA PRIORITÉ 2016-2017

Le Comité sur le jeu actif a proposé de prioriser une attitude plutôt qu'une pratique. Cette attitude est : « Osez le risque calculé (selon la zone optimale de développement) par un accompagnement bien dosé ». Cette proposition a été présentée au grand Tandem à la mi-septembre 2016 et a été acceptée.

L'étape suivante consiste à développer un document qui détaille la pratique.



BIBLIOGRAPHIE

- BIDDLE, S., & MAVIS-ASARE, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 886-895. Récupéré le 4 mai 2016 de : <http://spers.ca/wp-content/uploads/2013/08/physical-activity-and-mental-health-in-children-and-adolescents.pdf>
- BRADY, L. M., GIBB, J., HENSHALL, A., & LEWIS, J. (2008). *Play and exercise in early years: Physically active play in early childhood provision*. London, UK: Department for Culture, Media and Sport. Récupéré le 4 mai 2016 de : <http://dera.ioe.ac.uk/10527/1/Playresearch2008.pdf>
- BROCKMAN, R., FOX, K. R., & JAGO, R. (2011). What is the meaning and nature of active play for today's children in the UK? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(15). Récupéré le 4 mai 2016 de : <http://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-8-15>
- CARRIÈRE, A.-M. (2003). Les bienfaits psychologiques de l'activité physique. *Psychologie Québec*, 15-17. Récupéré le 4 mai 2016 de : http://sopq.sednove.ca/pdf/Publ_Psyqc_ArtDossier_ActivitePhys_Juillet03.pdf
- CLARKE, D. (2014) *Les expériences de jeu actif aident les jeunes enfants à développer la littératie physique*. Récupéré le 17 mai 2016 de : <http://activeforlife.com/fr/les-experiences-de-jeu-actif-aident-les-jeunes-enfants-a-developper-la-litteratie-physique/>
- DUGAS, C. (2013, mai). *La place du jeu actif dans les centres de la petite enfance*. Communication présentée au 81e congrès de l'ACFAS, à Québec. Récupéré le 1^{er} mai 2016 de : https://qualitepetiteenfance.uqam.ca/upload/files/ACFAS/dugas_acfas_2013.pdf
- FÉDÉRATION CANADIENNE DES SERVICES DE GARDE À L'ENFANCE (FCSGE). (2006). *Feuille-ressources n° 79 : ramener le jeu actif chez les enfants*. Récupéré le 1^{er} mai 2016 de : http://www.cccf-fcsge.ca/wp-content/uploads/RS_79-f.pdf
- FOX, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3A), 411-418. Récupéré le 1^{er} mai 2016 de : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10610081>
- GLADWIN, M., & COLLINS, J. (2008). Anxieties and risks. In J. Collins & P. Foley (Eds.), *Promoting children's wellbeing: Policy and practice*. Bristol, UK: Policy Press.
- GLEAVE, J., & COLE-HAMILTON, I. (2012). *A world without play: A literature review on the effects of a lack of play on children's lives*. Recherche produite pour le compte de Play England et de la British Toy & Hobby Association. Récupéré le 1^{er} mai 2016 de : <http://www.playengland.org.uk/media/371031/a-world-without-play-literature-review-2012.pdf>
- IRWIN, L. G., JOHNSON, J. L., HENDERSON, A., DAHINTEN, V. S., & HERTZMAN, C. (2007). Examining how context shapes young children's perceptions of health. *Child: Care, Health and Development*, 33(4), 353-359. Récupéré le 1^{er} mai 2016 de : <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2214.2006.00668.x/full>
- KONREICH, C. (2006). Panique, somatisation et activité physique. *Revue médicale de Bruxelles*, 27, 78-82. Récupéré le 17 mai 2016 de : <http://www.amub.be/revue-medecale-bruxelles/article/panique-somatization-et-activite-physique-226>
- MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS. (2007). *Accueillir la petite enfance : le programme éducatif des services de garde du Québec*. Québec : Gouvernement du Québec. Récupéré le 31 mars 2016 de : https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/programme_educatif.pdf
- MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS. (2014). *Gazelle et Potiron : cadre de référence – Pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance*. Québec : Gouvernement du Québec. Récupéré le 1^{er} mai 2016 de : https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf
- RAPEE, R. M. (dir.). (2013). Anxiété et dépression : synthèse. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*. CEDJE et RSC-DJE. Récupéré le 17 mai 2016 de : www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/dossiers-complets/fr/anxiete-et-depression.pdf
- REILLY J. (dir.). (2016). Activité physique : synthèse. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*. CEDJE et RSC-DJE. Récupéré le 4 mai 2016 de : <http://www.enfant-encyclopedie.com/activite-physique/synthese>
- TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF (TMVPA). (2015). *À nous de jouer! Des messages pour favoriser la mise en œuvre d'actions concertées en faveur du développement moteur des enfants*. Québec : Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. Récupéré le 1^{er} mai 2016 de : <http://tmvpa.com/wp-content/uploads/2014/02/A-nous-de-jouer.pdf>
- VEILLE ACTION POUR DE SAINES HABITUDES DE VIE. (2014). *Temps-écran : réduire l'exposition excessive aux écrans chez les jeunes de 0 à 17 ans*. Récupéré le 1^{er} mai 2016 de : <http://veilleaction.org/fr/les-fiches-pratiques/activite-sedentaire/des-pistes-action-pour-reduire-exposition-excessive-aux-ecrans-chez-les-jeunes-de-0-a-17-ans.html#>

