

INFO QUALITÉ

SOMMAIRE

L'importance des livres au cours de la petite enfance.....	2
La qualification en petite enfance, bénéfique pour tous.....	4
Un accueil réussi et bienveillant : l'importance des petites attentions au cours de la journée	5
Les commotions cérébrales chez les tout-petits	7
L'importance des jeux actifs à l'extérieur pour le développement de l'enfant.....	10

Faites-nous part des sujets liés à la mission éducative des services de garde éducatifs à l'enfance qui vous intéressent pour les prochains numéros de l'*Info-Qualité* en nous écrivant à l'adresse courriel suivante :

bulletin.infoqualite@mfa.gouv.qc.ca.

Qualité éducative au quotidien : des repères pour enrichir vos pratiques

Dans ce numéro de l'*Info-Qualité*, vous trouverez des articles traitant de l'importance des livres au cours de la petite enfance, des bienfaits de la qualification en petite enfance, de l'importance d'un accueil bienveillant au quotidien, des commotions cérébrales chez les tout-petits, ainsi que du rôle des jeux actifs extérieurs dans le développement de l'enfant.

Ce numéro met en lumière des thèmes essentiels pour soutenir la qualité éducative dans les services de garde, en offrant à la fois des repères théoriques et des pistes concrètes pour enrichir les pratiques professionnelles. Chaque article a été pensé pour nourrir la réflexion, encourager l'observation fine du développement des enfants et valoriser l'importance d'un environnement éducatif sécurisant, stimulant et bienveillant.

Nous espérons que cette édition saura inspirer, informer et outiller chacun et chacune d'entre vous dans votre engagement envers la qualité éducative.

Vous êtes invités à consulter les [numéros antérieurs](#) de l'*Info-Qualité* pour en apprendre davantage sur différents sujets touchant la qualité éducative en services de garde éducatifs à l'enfance.

Bonne lecture!

L'équipe de rédaction

P.-S. L'*Info-Qualité* s'est refait une beauté! La présentation visuelle du bulletin a été repensée et rafraîchie, notamment grâce à l'ajout de photos et à une nouvelle palette de couleurs.

L'importance des livres au cours de la petite enfance

Dans le quotidien des services de garde éducatifs à l'enfance (SGEE), le livre est un allié précieux pour soutenir le développement des enfants. Les recherches montrent à cet effet que plus ceux-ci sont exposés tôt aux livres, plus ils en retirent des bénéfices. Par exemple, les enfants à qui un adulte a fait la lecture avant l'âge de six mois présentent moins de vulnérabilités à la maternelle que ceux chez qui la lecture a été introduite après 18 mois. Par ailleurs, le simple fait de feuilleter un livre avec un tout-petit, d'observer les images et d'en discuter avec lui contribue à le préparer à l'école, notamment en soutenant le développement de ses habiletés langagières et l'acquisition de connaissances générales.

Le livre, un outil polyvalent pour soutenir tous les domaines de développement

- **Développement langagier** : le fait de raconter des histoires à l'enfant l'expose à une grande variété de mots et de structures de phrases. En lisant à voix haute, en nommant les images ou en reformulant les propos de l'enfant, l'adulte enrichit le vocabulaire de l'enfant et favorise sa compréhension du langage. Suivre les mots du doigt pendant la lecture peut aussi l'aider à faire le lien entre l'oral et l'écrit et prépare ainsi les bases de l'apprentissage de la lecture et de l'écriture.
- **Développement physique et moteur** : le fait de manipuler un livre offre au tout-petit l'occasion d'exercer sa motricité fine. Pour soutenir cet apprentissage, il est pertinent de proposer des livres aux pages épaisses, faciles à manipuler, ainsi que des livres interactifs contenant des textures ou des éléments à toucher, à tirer ou à soulever. Certains livres peuvent aussi favoriser la motricité globale en incitant l'enfant à faire des gestes, des actions ou des jeux d'imitation.
- **Développement cognitif** : raconter des histoires à l'enfant peut stimuler sa pensée, sa mémoire et sa créativité. Poser des questions ouvertes comme « Que ferais-tu à la place du personnage ? » ou « Que penses-tu qu'il va se passer ? » amène l'enfant à réfléchir, à imaginer différentes possibilités et à faire des liens.
- **Développement social et affectif** : la lecture partagée crée un moment de proximité entre l'enfant et l'adulte. Selon la thématique abordée dans les livres, elle peut aider l'enfant à gérer et à exprimer ses émotions, puis à acquérir certains comportements prosociaux, comme partager ou attendre son tour. En effet, les livres jeunesse peuvent aider à nommer et à comprendre les émotions, à développer l'empathie ainsi qu'à explorer diverses situations sociales, comme la résolution de conflits ou la gestion de la colère.



La lecture partagée : un moment privilégié

La lecture partagée est une activité interactive au cours de laquelle le personnel éducateur ou la personne responsable d'un service de garde éducatif en milieu familial (RSGE) lit avec un enfant. Elle représente un moment de complicité, riche d'échanges où l'enfant se sent écouté, valorisé et encouragé à s'exprimer.

Pour enrichir l'expérience, l'adulte peut :

- poser des questions ouvertes (« Que penses-tu qu'il va se passer? », « Qu'est-ce que tu ferais à la place du personnage? »);
- décrire les images;
- faire des liens avec le quotidien de l'enfant;
- inviter l'enfant à réagir ou à raconter ce qu'il comprend et ce qu'il observe.

Ce type de lecture favorise à la fois la compréhension, le développement du langage, l'éveil au plaisir de lire et le lien affectif positif entre l'enfant et l'adulte.

L'éveil à l'écrit dès la pouponnière

Dès les premiers mois de vie du poupon, partager un moment de lecture avec lui contribue à nourrir son développement global et à tisser un lien affectif sécurisant. Différentes pratiques peuvent soutenir l'éveil à l'écrit chez les poupons :

- Lire ou simplement regarder un livre avec un poupon favorise le développement d'une relation affective significative grâce à la proximité.
- Offrir à l'enfant des livres adaptés à son âge (en tissu, en carton épais) lui permet d'explorer à son rythme, même s'il les mordille ou les tourne maladroitement. Manipuler un livre soutient son développement sensoriel et moteur.
- Dynamiser la lecture avec des intonations, des expressions et des gestes simples permet de capter l'attention du poupon et de susciter son intérêt.

Le rôle clé du personnel éducateur ou de la RSGE

L'intérêt des enfants pour les livres est fortement influencé par le modèle des adultes autour d'eux.

Le personnel éducateur ou la RSGE joue donc un rôle de premier plan en partageant avec enthousiasme de nouveaux livres, éveillant ainsi la curiosité des enfants pour le monde de l'écrit. L'adulte soutient également les découvertes de chaque enfant en tenant compte de ses besoins et de ses intérêts dans le choix des livres proposés, tout en lui laissant l'espace nécessaire pour explorer.

Dans une approche d'apprentissage actif et accompagné, de riches échanges autour des livres décuplent le plaisir d'apprendre. Ainsi, lire une recette illustrée avant de cuisiner des muffins, chercher une information dans un livre pour répondre à une question d'un enfant sur les dinosaures ou feuilleter un livre sur les saisons après une bordée de neige sont des idées qui permettent de donner du sens à la lecture tout en montrant concrètement l'utilité de l'écrit.

Comme les livres peuvent facilement s'intégrer à différents moments de la journée, ils représentent une belle façon d'offrir aux tout-petits l'occasion de développer un intérêt réel et durable pour le monde de l'écrit!

La qualification en petite enfance, bénéfique pour tous

Pour certaines personnes, le désir de travailler auprès des tout-petits s'impose comme une évidence dès le départ. Pour d'autres, c'est une découverte qui survient plus tard, au fil des expériences, et qui les amène à changer de voie et à se former pour exercer ce métier. À l'image des tout-petits, pour qui la petite enfance est une période riche en apprentissages, les adultes qui travaillent dans ce domaine gagnent à continuer d'apprendre au quotidien, notamment en poursuivant leur formation.

La formation et la qualification, vecteur de qualité pour tous

Sur le plan individuel, la formation initiale et la formation continue ont une incidence sur le niveau de satisfaction au travail, le sentiment de compétence personnelle et l'identité professionnelle.

Sur le plan collectif, la formation est un aspect qui contribue à la qualité structurelle du milieu. Il a été démontré que le niveau d'éducation de l'éducatrice ou de l'éducateur et sa formation continue figurent parmi les facteurs qui contribuent significativement à la mise en place d'un environnement qui favorise le développement cognitif et social de l'enfant. Concrètement, plus l'éducatrice ou l'éducateur a un niveau élevé de formation, plus on observe des effets positifs dans le quotidien des enfants accueillis.

Se former et se qualifier en petite enfance a donc des retombées positives pour soi-même, pour son milieu et pour les enfants qui y sont accueillis.

Un service gratuit qui éclaire le chemin à suivre pour se qualifier

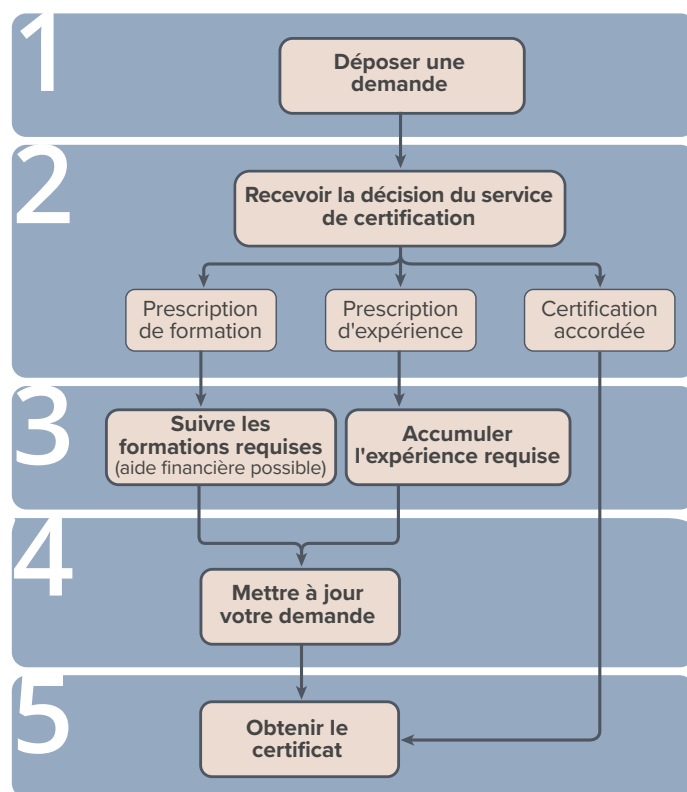
De nos jours, plusieurs parcours peuvent mener à travailler en petite enfance; le [Service québécois de certification du personnel éducateur de la petite enfance](#), lancé en 2023, facilite la reconnaissance de la qualification. Cette dernière désigne l'ensemble des compétences (savoir, savoir-faire et savoir-être) nécessaires pour exercer le travail d'éducatrice ou éducateur de la petite enfance et qui ont été acquises sur la base d'un programme de formation initiale en petite enfance menant à l'obtention d'un diplôme de niveau collégial ou universitaire.

Pourquoi se qualifier en petite enfance ?

- Avoir accès à un meilleur salaire
- Augmenter son employabilité et ses possibilités de carrière en petite enfance
- Disposer de plus d'outils pour effectuer son travail
- Développer ses connaissances et ses compétences
- Mieux accompagner les tous-petits

Le service de certification oriente et aide les personnes qui font une demande à savoir si leur parcours est qualifiant ou, dans le cas contraire, à savoir comment obtenir la qualification. Chaque parcours est évalué de façon personnalisée. Après analyse, le service de certification délivre un certificat de reconnaissance de la qualification ou dirige la personne vers les étapes à compléter pour obtenir sa qualification, grâce à une prescription de formation.

Le schéma suivant illustre bien le cheminement d'une demande de certification.



Une nouvelle formation d'appoint pour les personnes ayant un diplôme connexe

Depuis peu, une [formation d'appoint](#) a été mise sur pied et facilite l'acquisition des compétences manquantes. Il est donc facile de s'inscrire aux cours requis en se basant sur la prescription de formation du service de certification, qui constitue un prérequis pour s'y inscrire.

Les personnes visées sont celles ayant obtenu un diplôme dans un domaine connexe à la petite enfance (travail social, éducation spécialisée, psychologie, etc.), au Québec, au Canada ou à l'international.

Les avantages de faire certifier sa qualification

- La certification confirme que vous possédez les compétences et la formation requises pour travailler dans un service de garde éducatif à l'enfance comme membre du personnel éducateur qualifié.
- Elle fait durer la reconnaissance de votre qualification tout au long de votre carrière.

- Elle facilite les démarches de reconnaissance de la qualification pour l'employée ou l'employé et l'employeur : il suffit de présenter le certificat transmis par le service de certification !

Pour en savoir plus ou pour déposer votre demande : quebec.ca/certification-petite-enfance.

Les documents à transmettre sont les suivants :

- votre ou vos diplômes et relevés de notes ;
 - si vous avez étudié à l'étranger : l'évaluation comparative des études effectuées hors du Québec
- les pièces relatives à votre expérience de travail en petite enfance acquise au Québec ou au Canada ;
- si des activités de perfectionnement ont été réalisées après le 15 avril 2022 : votre relevé de notes et votre attestation de participation à ces activités.

Un accueil réussi et bienveillant : l'importance des petites attentions au cours de la journée

Dans notre vie de tous les jours, les petites attentions peuvent faire toute une différence. Qu'en est-il au sein des services des gardes éducatifs à l'enfance (SGEE) et pour les responsables d'un service de garde éducatif en milieu familial (RSGE) ?

Nous avons tous connu des enfants qui ont de la difficulté à se séparer de leur parent le matin. Ce moment suspendu dans le temps où l'enfant s'accroche à son parent, et où son éducatrice ou éducateur ou la RSGE soutient le parent durant ce moment rempli d'émotions.

Avez-vous remarqué que les séparations sont facilitées lorsqu'il y a une certaine invitation à entrer dans le local ? Les chaises sont-elles posées autour des tables ?

Certains jeux sont-ils déjà installés sur les tables ? Une construction de blocs a-t-elle déjà été commencée ? La dinette est-elle installée ? Certains livres sont-ils déjà sortis de la bibliothèque et posés sur le sol ? Ces petites attentions sont, pour l'enfant, des invitations à entrer dans le local. Elles lui permettent d'avoir un contact direct avec le matériel qui répond à son intérêt.

Ajoutez à cela un sourire chaleureux, un mot personnalisé pour l'enfant (« Bonjour Léo, ton train est déjà prêt à partir ce matin ! ») ou encore une petite interaction avec le parent pour faire une belle transition contribue à créer un climat de confiance. Cela montre à l'enfant que son éducatrice ou éducateur ou que la RSGE est enthousiaste de l'accueillir et de prendre le relais !



Finalement, rappelons aussi que l'accueil du parent compte tout autant : quelques mots pour valider ses émotions ou pour rappeler que l'enfant s'adapte de mieux en mieux permettent aussi de rassurer les familles. Le parent quitte alors le service de garde éducatif à l'enfance plus sereinement, ce qui est observé et ressenti par l'enfant.

Par ailleurs, avez-vous remarqué que les parents, lorsqu'ils déposent leurs enfants, s'autorisent rarement à entrer dans la salle pour les accompagner, comme si une barrière invisible les empêchait d'entrer ? Avez-vous déjà pensé à ce qui pourrait être mis en place pour les inviter à entrer ? Certains SGEE et RSGE offrent, de sept à neuf heures, des petits déjeuners aux familles, par exemple, un jus d'orange ou un muffin préparé par les enfants lors des activités de la veille. Les enfants sont invités à présenter leur local à leurs parents, ceux-ci peuvent s'asseoir pour lire un livre ou jouer à un jeu avec leurs enfants. Ces petits moments de socialisation servent non seulement à démystifier le local et à inviter les familles à y entrer, mais aussi à favoriser le dialogue entre les parents et le personnel éducatif ou la RSGE.

Un autre élément non négligeable est la fierté des enfants à présenter leur local, à montrer leurs créations. Ces moments permettent aux parents de mettre des visages sur les noms des amis de leurs enfants et de créer des liens s'ils le souhaitent. Durant l'année, l'équipe éducative peut aussi mettre en place une exposition des œuvres des enfants ou des photos des activités effectuées durant les derniers mois.

Et qu'en est-il de l'importance de l'objet transitionnel (la doudou, la peluche, un morceau de vêtement, etc.) dans les petites attentions au cours de la journée ? Il est essentiel que l'enfant puisse avoir accès à son objet transitionnel en tout temps, y compris lors des activités extérieures. Cet objet représente un repère affectif permanent qui l'aide à traverser les moments de transition, d'inconfort ou d'insécurité. En contexte de jeu à l'extérieur, l'environnement peut être plus stimulant ou imprévisible et la présence de cet objet peut aider l'enfant à réguler ses

émotions et à retrouver son calme en cas de besoin. Lui permettre d'y avoir accès, sans restriction arbitraire, témoigne d'une posture éducative bienveillante et cohérente. Cette pratique favorise également la construction d'un lien de confiance durable entre l'enfant et les adultes qui l'entourent.



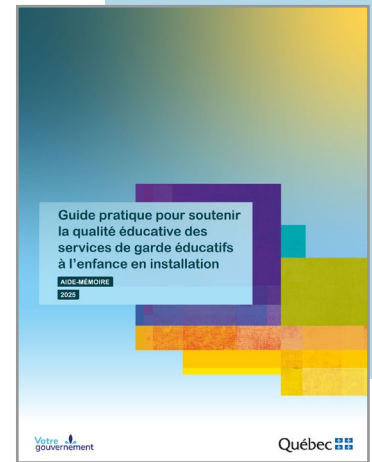
Ces gestes simples du quotidien, que ce soit un mot doux, un coin lecture déjà aménagé pour suggérer des lectures, un moment partagé avec le parent, l'autorisation de prendre sa doudou en tout temps, ne sont pas anodins. Ils participent activement au développement du sentiment d'appartenance de l'enfant, tissent des liens entre la maison et le SGEE et permettent l'instauration d'un climat sécurisant propice aux apprentissages.

À retenir :

- Les petites attentions du matin facilitent la séparation et favorisent un climat de confiance.
- L'objet transitionnel (doudou, toutou, vêtement) devrait être accessible en tout temps, même à l'extérieur, comme repère affectif.
- L'accueil du parent est tout aussi important que celui de l'enfant.
- Inviter les familles à entrer dans le local renforce le lien entre la maison et le SGEE.
- Chaque geste posé lors de l'accueil est une occasion d'accompagner l'enfant dans son développement affectif.

Pour aller plus loin :

[Guide pratique pour soutenir la qualité éducative des services de garde éducatifs à l'enfance en installation](#)



Les commotions cérébrales chez les tout-petits

Le *traumatisme craniocérébral léger*, plus connu sous le nom de commotion cérébrale, est causé par un mouvement rapide du cerveau contre les parois de la boîte crânienne. Ce mouvement peut être induit par un coup direct à la tête, mais également par un impact indirect. À ce moment, le choc est reçu sur une autre partie du corps, qui transmet alors une forte impulsion à la tête, par exemple lors d'une chute abrupte d'un module de jeu.

Le plus souvent, la commotion cérébrale n'entraîne pas de perte de conscience. Elle n'est pas à prendre à la légère pour autant, puisqu'elle peut causer plusieurs symptômes physiques, cognitifs et comportementaux. En voici un aperçu :

Quelques faits à connaître :

- Au Canada, les traumatismes craniocérébraux chez les enfants entraînent chaque année plus de 50 000 visites aux urgences.
- Les enfants de moins de six ans présentent presque deux fois plus de risque de subir une commotion cérébrale que les enfants plus âgés.
- Les chutes sont la principale cause de commotion cérébrale chez le jeune enfant.

SYMPTÔMES PHYSIQUES ET COGNITIFS	SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX
Maux de tête, étourdissements	Irritabilité, agressivité
Nausées, vomissements	Sauts d'humeur ou crises
Fatigue, somnolence	Agitation
Problèmes d'attention et de mémoire	Anxiété

Plusieurs facteurs peuvent expliquer la vulnérabilité des plus petits. D'abord, le volume et le poids de la tête d'un jeune enfant par rapport au reste de son corps sont proportionnellement beaucoup plus importants que chez l'adulte : la tête sera donc plus difficile à retenir en cas de choc avec une surface, de chute ou de projection dans le vide. Par ailleurs, la boîte crânienne est plus mince à cet âge, ce qui peut augmenter le risque

de fractures du crâne. Enfin, comme plusieurs processus de développement du cerveau sont en pleine maturation à cet âge, les risques de perturbations des habiletés motrices, cognitives et affectives sont plus grands. Heureusement, la grande majorité des jeunes enfants qui subissent une commotion cérébrale voient leurs symptômes s'estomper après trois mois.

Des outils pour soutenir le personnel éducateur et les RSGE

Lorsque survient un choc à la tête, l'adulte témoin de l'incident doit d'abord prendre les mesures adéquates pour assurer la sécurité de l'enfant, tout en suivant le protocole en cas d'accident établi par le service de garde éducatif à l'enfance. Il est par ailleurs important de prendre note des signes et des symptômes observés chez l'enfant, puisqu'il pourrait être difficile pour lui d'expliquer ce qui s'est passé et d'exprimer ce qu'il ressent. Par la suite, il est essentiel de transmettre ces informations aux parents (ou aux ambulancières ou ambulanciers paramédicaux) afin qu'ils puissent les transmettre à leur tour aux professionnels de la santé.

Pour soutenir les acteurs de la petite enfance dans cette tâche, la Dre Miriam Beauchamp, professeure-chercheuse à l'Université de Montréal, a développé, avec son équipe du [Laboratoire de neuropsychologie développementale ABCs](#), des outils de soutien et d'aide à la décision.

C'est ainsi qu'est né le projet [COCO : Communication Commotion](#), qui regroupe sur son site Web plusieurs outils visant à diffuser des connaissances sur les commotions cérébrales et leurs conséquences.

On y retrouve notamment un [outil de détection à la petite enfance](#), qui permet au personnel éducateur ou à la RSGE de faire une bonne analyse de la situation afin de prendre la meilleure décision pour assurer la sécurité de l'enfant à la suite d'un choc à la tête impliquant un risque de commotion cérébrale. L'outil permet entre autres :

- d'identifier les gestes clés à poser après un choc à la tête ;
- de déterminer quand faire appel aux services d'urgence ;
- de connaître les signaux d'alerte et les symptômes fréquents d'une commotion cérébrale.

On retrouve également un [outil de récupération à la petite enfance](#), qui contient des informations et des recommandations pour prendre soin de l'enfant qui a subi une commotion cérébrale, et ce, tout au long de sa convalescence.

Enfin, une [trousse pédagogique](#) clé en main, conçue spécifiquement pour les milieux de garde, permet d'acquérir, en une heure environ, de nombreuses connaissances tout en se familiarisant avec les outils de détection et de récupération : une idée d'activité de perfectionnement très enrichissante, à faire en solo ou en équipe !



Pour télécharger les différents outils :
coco.umontreal.ca/outils-coco

Pour aller plus loin : le jeu actif en toute sécurité

Que peut-on faire en SGEE pour prévenir les risques de chute et de choc à la tête tout en encourageant l'exploration et le jeu actif?

Le rôle du personnel de garde ou de la RSGE à cet égard consiste, en premier lieu, à sécuriser les aires de jeux afin que les enfants puissent y jouer activement, librement et sans contrainte. Par exemple, une inspection visuelle quotidienne permet de s'assurer que le matériel est maintenu en bon état et qu'aucun bris d'équipement ne pourrait s'avérer dangereux. Également, l'adulte doit assurer une surveillance constante afin d'intervenir à bon escient si un enfant se retrouve en mauvaise posture. Enfin, il doit connaître le niveau de développement de chacun des enfants sous sa responsabilité, de même que leur aisance face au jeu risqué, pour leur permettre de s'amuser en toute sécurité tout en relevant des défis adaptés à leur âge.

Pour soutenir les SGEE, le Ministère a publié la sixième édition du guide [La sécurité des enfants... en services de garde éducatifs](#) : il s'agit d'un document de référence riche en idées de toutes sortes pour assurer la santé et la sécurité des tout-petits!



Quelques ressources à consulter :

- [COCO – Les commotions cérébrales à la petite enfance](#)
- [CHU Sainte-Justine – Le trauma crânien et le traumatisme craniocérébral léger \(commotion cérébrale\) chez le jeune enfant \(0-5 ans\)](#)
- [Agence de la santé publique du Canada \(balado Canadiens en santé\) – Prendre une tête d'avance sur les commotions cérébrales](#)
- Naître et grandir :
 - ❖ [Coup à la tête et commotion cérébrale chez l'enfant de 0 à 5 ans](#)
 - ❖ [Commotion cérébrale : comment la détecter chez un tout-petit](#)
 - ❖ [Prévenir les chutes de bébé](#)

L'importance des jeux actifs à l'extérieur pour le développement de l'enfant

Les premières années de vie sont exceptionnelles pour les apprentissages et le développement des compétences chez l'enfant. Ces acquisitions se font de manière naturelle, à travers les interactions avec son entourage, qu'il soit humain ou physique. Il est donc nécessaire de lui offrir des conditions environnementales propices à l'exploration et aux découvertes, notamment par le biais du jeu libre en

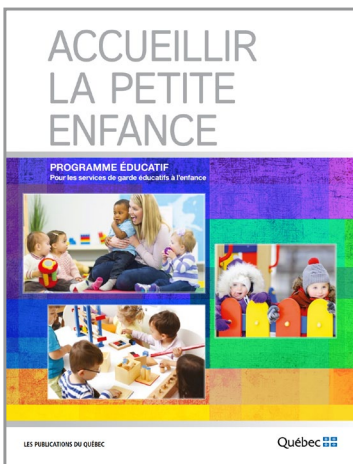
extérieur, telles que préconisées dans le programme éducatif [Accueillir la petite enfance](#) (p. 35).

En jouant librement en plein air, quelle que soit la saison, l'enfant vit de riches expériences sensorielles, motrices et physiques que l'environnement intérieur ne peut reproduire. Les éléments naturels tels que l'eau, la glace et la neige de même que les

conditions imprévisibles de l'hiver stimulent son développement sensoriel et global, contribuant à son épanouissement et à l'enrichissement de ses apprentissages. Le jeu actif en plein air encourage davantage l'enfant à bouger, à réaliser des mouvements amples et variés et à pratiquer des activités physiques à différentes intensités, notamment des activités plus soutenues comme celles présentées dans le cadre de référence [Gazelle et Potiron](#) (p. 65).

Le saviez-vous ?

- Selon l'article 114 du [Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance](#) (RLRQ, chapitre S-4.1.1, r. 2), tout SGEE doit s'assurer que les enfants, y compris les poupons, sortent à l'extérieur au moins 60 minutes chaque jour dans un endroit sécuritaire permettant leur surveillance, à moins de conditions compromettant leur santé, leur sécurité ou leur bien-être.
- [Les directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#) préconisent que les enfants de 1 à 4 ans bougent chaque jour pendant au moins 180 minutes réparties au cours de la journée, en pratiquant des activités physiques d'intensité et de type variés et comprenant du jeu énergétique. Pour les enfants de 3 et 4 ans, 60 minutes de jeu énergétique sont recommandées.



Les bienfaits du jeu actif à l'extérieur sont multiples :

- **Pour la santé physique :** il aide à prévenir l'obésité, renforce les muscles et l'endurance, améliore la condition cardiorespiratoire et favorise la croissance osseuse. Il renforce également le système immunitaire et aide à réguler le cycle circadien des enfants.
- **Pour la santé psychologique :** il réduit le stress, améliore la résilience émotionnelle, l'humeur ainsi que l'estime de soi.
- **Pour le développement physique et moteur :** il soutient le développement de la motricité globale et de la motricité fine. Il aide l'enfant à apprendre à se situer dans l'espace, renforçant ainsi sa perception corporelle et spatiale.
- **Pour le développement cognitif :** il stimule la créativité, la résolution de problèmes et la prise de décision. Il aide l'enfant à exercer sa mémoire de travail, à exercer sa flexibilité mentale ainsi qu'à développer sa capacité d'inhibition.
- **Pour le développement social et affectif :** il enseigne la coopération, l'empathie et la gestion des conflits. Il facilite également l'interaction avec les pairs, permettant à l'enfant d'apprendre à ajuster ses actions et ses mouvements en conséquence. Enfin, il génère le sentiment de confiance et de compétence motrice.
- **Pour le développement langagier :** il permet à l'enfant d'apprendre de nouveaux mots liés à l'environnement extérieur et pourrait l'encourager à s'exprimer et à interagir davantage avec ses pairs s'il s'intéresse particulièrement à certains jeux actifs.

Le rôle du personnel éducateur ou de la RSGE

L'accompagnement du jeu actif exige une observation soutenue par le personnel éducateur ou la RSGE, d'une part, pour assurer la sécurité des enfants, d'autre part, pour leur présenter de nouvelles situations d'apprentissage motrices ou pour faciliter la consolidation d'une action nouvellement apprise. En plein air, cela peut se traduire par une offre diversifiée de matériel, mais également par des activités adaptées aux capacités des enfants et qui leur permettent de vivre des défis à leur mesure. Enfin, la visite de certains lieux pourrait permettre aux enfants de vivre des expériences motrices et sensorielles variées.

Et dans mon SGEE?

Voici des exemples de questions que vous pouvez vous poser pour amorcer une réflexion sur la place accordée au jeu actif à l'extérieur :

- Quelle place le programme éducatif du SGEE accorde-t-il au jeu actif à l'extérieur ?
- L'horaire type du SGEE prévoit-il des moments dédiés au jeu actif à l'extérieur, idéalement plus d'une fois par jour, et ce, peu importe la saison et [la température](#) ?
- Que pourrions-nous mettre en place pour offrir aux enfants de multiples occasions de jouer activement à l'extérieur, tous les jours ?
- Pendant les jeux actifs à l'extérieur, accompagnons-nous les enfants dans leurs apprentissages ?

Les jeux actifs peuvent être regroupés selon trois niveaux d'intensité :

-  • **faible :** des activités qui demandent peu d'énergie, comme faire des constructions, par exemple des châteaux avec de la neige et des branches, ou jouer à « cherche et trouve » sous la neige ;
-  • **modérée :** des activités qui incluent de grands mouvements du corps, comme marcher comme des animaux en faisant de grands gestes, faire des anges dans la neige, glisser ou faire des roulades sur les buttes de neige puis remonter ;
-  • **élevée :** des activités qui amènent une hausse des battements cardiaques et un essoufflement, comme jouer au ballon sur la neige, pelleter la neige ou tirer un ami dans un traîneau.

En complément :

- L'Association québécoise des centres de la petite enfance (AQCPÉ), avec son partenaire Actif pour la vie, propose à ses membres une formation de six heures intitulée Apprendre par le jeu libre et actif. Elle s'adresse au personnel éducateur, aux conseillères et conseillers pédagogiques et aux gestionnaires de SGEE. [Inscriptions](#).
- L'organisme M361 a développé [une offre de formation](#) sur le cadre de référence Gazelle et Potiron, pour soutenir le personnel éducateur et les RSGE dans la mise en œuvre d'une routine plus active en SGEE.
- Vous travaillez dans le domaine de la petite enfance et vos tout-petits sont en contact avec la nature, que ce soit quotidiennement ou de temps en temps ? Répondez à ce sondage (environ 30 minutes) de l'[Unité mixte de recherche Petite enfance, grandeur nature](#) dans le cadre du projet Alvéoles, qui vise à brosser un portrait des différentes initiatives de contact avec la nature en petite enfance (0-6 ans) au Québec : www.sondages.fse.ulaval.ca/ls200/index.php/979291.

INFOQUALITÉ

Rédaction et collaboration

Sous-ministériat à la main-d'œuvre
et à la qualité du réseau
Sous-ministériat des politiques
et programmes
Sous-ministériat du développement
du réseau et des services à la clientèle
Direction des communications

Production et révision linguistique

Direction des communications

Infographie et diffusion

Ministère de la Famille

Suggestions

Pour nous suggérer de nouveaux sujets,
écrivez-nous à l'adresse suivante :
bulletin.infoqualite@mfa.gouv.qc.ca.

Ce bulletin est également disponible
[en ligne](#).

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026

ISSN 2561-2891

© Gouvernement du Québec