

LA REVUE  
D'INFORMATION  
DES SERVICES  
À L'ENFANCE  
GRANDIR ENSEMBLE  
Automne 2015

# L'Envol

vol. 31 n°1



Jouer dehors à  
l'automne, c'est sensé !

Apprendre avec la  
nature : un plus  
pour l'enfant

Jeu extérieur –  
art naturel

Allez dehors pour  
mieux dormir

Éloge au temps libre

La puissance du dehors  
sur l'intérieur

Discipliner... avec  
discipline

La place de la  
nature dans l'ère  
technologique

Pour une  
randonnée pédestre  
qui marche bien

Cuisiner avec son  
enfant, c'est plus que  
du gâteau !



UN JARDIN DE RESSOURCES!



## La nature nous apprend

# SURVOL



▪ Mot de la rédaction . . . . . p.03

## ENTRE PARENTS-THÈSES

- Jouer dehors à l'automne, c'est sensé! . . . . . p.04
- Apprendre avec la nature: un plus pour l'enfant . . . . . p.05
- Jeu extérieur – art naturel . . . . . p.07
- Allez dehors pour mieux dormir. . . . . p.08
- Quand offrir un cadeau n'est pas un cadeau. . . . . p.09

## ESPACE INTÉRIEUR

- Éloge au temps libre. . . . . p.10
- La puissance du dehors... sur l'intérieur . . . . . p.11
- Quel temps fait-il... à l'intérieur?. . . . . p.10
- Discipliner... avec discipline. . . . . p.13

## L'E-FAMILLE

- La place de la nature dans l'ère technologique. . . . . p.15

## COIN ÉCOLO

- Pour une randonnée pédestre qui marche bien . . . . . p.17

## SAVEUR DE SAISON

- Cuisiner avec son enfant, c'est plus que du gâteau! . . . . . p.18
- Omelette aux pommes . . . . . p.18
- Dessert au vers de terre . . . . . p.19
- Crêpe pingouin . . . . . p.19

## DES LIVRES ET PLUS ENCORE

- Explorons la nature! . . . . . p.20

## L'ART DES TOUT-PETITS

- L'automne on se coordonne! . . . . . p.22
- Brico: Dindon de l'Action de Grâce . . . . . p.22
- Brico: Fabrique une guirlande d'automne . . . . . p.23



**Rédactrice en chef:**  
Anne-Marie Guévin

**Mise en page:** Alyssa Doucet

**Photographies:** Flickr.com,  
Pixabay.com et iStock.com

**Impression:**

The UPS Store—149  
532, chemin Montréal  
Ottawa (Ontario) K1K 4R4

Pour de plus **amples renseignements** au sujet de L'Envol, ou pour fournir des articles, veuillez composer le 613 789-3020, poste 231.

Pour **recevoir L'Envol** (3 numéros), veuillez faire parvenir un chèque de 10 \$ (manutention) libellé à:

**Les services à l'enfance  
Grandir ensemble**

202-435, boul. St-Laurent  
Ottawa (Ontario) K1K 2Z8

*Si la source est clairement indiquée, la reproduction intégrale ou partielle des articles de L'Envol est autorisée. Cependant, ni la page couverture ni les illustrations de L'Envol ne peuvent être reproduites sans autorisation. Les opinions émises dans L'Envol sont celles de leurs auteurs et ne sont pas nécessairement partagées par Les services à l'enfance Grandir ensemble. Il en va de même en ce qui concerne la publicité.*



## NOTRE MISSION

Les services à l'enfance **Grandir ensemble** est un organisme à but non lucratif œuvrant dans la ville d'Ottawa. Ses programmes s'adressent aux familles, aux responsables de garde ainsi qu'aux services éducatifs à l'enfance. Ils ont pour but d'offrir du soutien et de favoriser le bien-être des enfants francophones de leur naissance à douze ans.





# MOT DE LA RÉDACTION



Il y a des fleurs partout pour qui sait les voir... -Matisse



Pour l'enfant, quelle est l'importance du jeu en plein air et du contact avec la nature? De nombreuses études soutiennent l'influence déterminante de l'interaction avec la nature pour le développement de l'enfant, ainsi que les répercussions positives de ce contact sur son bien-être physique et psychologique. En effet, les paysages naturels sont généralement source d'expériences multisensorielles très riches et diversifiées, ce qui stimule l'activité cognitive. Les espaces extérieurs sont également l'occasion parfaite pour le jeune de jouer de façon plus bruyante, libre et active puisque le jeu extérieur déclouonne et impose moins de restrictions. Jouer dehors génère chez l'enfant un merveilleux sentiment de liberté qui lui permet de relâcher des tensions et de se ressourcer.

Le jeu extérieur offre à l'enfant différents défis physiques, voire l'occasion de courir quelques risques, comme fouler des surfaces rocailleuses et inégales. Ces expériences ont l'avantage d'améliorer sa force physique, son sens de l'équilibre et sa coordination, toutes des habiletés essentielles pour le développement optimal de ses compétences physiques et motrices.

Les divers éléments naturels que l'enfant découvre dans la nature stimulent son imagination. Il explore l'art de les combiner et la façon de les manipuler et de les adapter pour arriver à ses fins. Souvenez-vous du fort de neige que vous avez construit dans votre jeunesse... Rappelez-vous la transformation de la branche d'arbre en cloison, du caillou en sonnette de porte, de la feuille de l'arbre en une assiette sur la table de neige. Il s'agit là de la créativité à son meilleur!

Malheureusement, de nos jours, la nature occupe une bien petite part de l'enfance. En effet, depuis les vingt-cinq dernières années, l'enfant passe beaucoup plus de temps à jouer à l'intérieur qu'à l'extérieur, ce qui perturbe sa santé physique et mentale. En moyenne, l'enfant ne passe que 4 à 7 minutes par jour de jeu libre à l'extérieur. Les conséquences négatives de la diminution de ces moments dans la nature sont d'ailleurs liées à la prévalence du taux d'obésité infantile. On l'associe aussi aux manques d'habiletés sociales et créatives. Or, on comprend combien ce constat est préoccupant quand on sait que ces habiletés de base sont cruciales et recherchées pour une bonne intégration et la réussite dans le monde du travail d'aujourd'hui.

Nous vivons entourés des beautés de la nature qui éveillent nos sens et nous stimulent au gré des saisons. Il vaut la peine de s'y arrêter et de prendre le temps de regarder la nature, d'y toucher, de l'écouter et de la sentir. Les bienfaits sont nombreux et c'est pourquoi le parent devrait offrir à son enfant l'occasion d'en profiter. Les recherches s'accordent d'ailleurs à dire que les enfants qui passent régulièrement du temps en nature sont plus heureux et en santé.

Encouragez vos enfants à sortir, à jouer dehors et à découvrir les merveilles de la nature! Vos enfants seront plus en forme, auront moins de comportements agressifs, dormiront mieux et ils auront une meilleure capacité d'attention, ce qui améliorera leur rendement scolaire. Enfin, les enfants proches de la nature deviennent également de meilleurs écocitoyens puisqu'ils sont mieux sensibilisés aux problèmes environnementaux et qu'ils sont plus enclins à contribuer à la préservation de la biodiversité.

Bref, permettre à son enfant de jouer librement, et à l'extérieur de surcroît, est vital pour son développement social, physique, psychologique et moteur. Le jeu est une activité primordiale et l'une des meilleures façons de stimuler l'enfant et de le préparer pour la vie. Il vaut la peine de lui offrir les meilleures conditions pour en bénéficier. La nature est toujours au rendez-vous... Votre famille l'est-elle aussi?



# ENTRE PARENTS-THÈSES



## JOUER DEHORS À L'AUTOMNE... C'EST SENSÉ!

**On prive un enfant qui n'a pas la chance de jouer régulièrement à l'extérieur d'un moyen naturel pour se développer harmonieusement dans maints domaines d'apprentissage; notamment la motricité globale et fine, les habiletés de perception et de planification, les compétences langagières, les mathématiques et les sciences, les univers social et artistique.**

Grâce au jeu extérieur, l'enfant bénéficie en particulier d'un éventail de possibilités pour se dépenser physiquement, pour stimuler son appétit et pour réguler son sommeil. Comme le jeu est habituellement plus actif à l'extérieur qu'à l'intérieur en raison de l'espace disponible favorisant davantage d'expériences motrices, bouger dehors sollicite une plus grande variété de muscles.

Selon plusieurs études, jouer dehors contribue entre autres choses à diminuer les symptômes d'anxiété et d'agitation chez l'enfant, car il peut y dépenser son trop-plein d'énergie. De plus, le contact avec les sons et les couleurs de la nature (chant des oiseaux, vent dans les feuilles, couleurs variées, etc.) procure un effet apaisant et calmant. Les recherches ont aussi démontré que le jeu extérieur améliore grandement la concentration et diminue l'impulsivité chez l'enfant. Ainsi, en améliorant la capacité d'attention de l'enfant, son rendement scolaire s'en trouve amélioré par le fait même.

L'automne est une magnifique saison. C'est l'occasion parfaite pour l'enfant de sortir dehors et d'explorer la nature en changement qui l'entoure. Ce faisant, il s'expose à une multitude de stimuli sensoriels: le son des branches et des feuilles qui craquent, d'autres enfants qui jouent, la

lumière du soleil et les diverses couleurs dans les arbres, les textures variées qui se retrouvent naturellement à l'extérieur. Ainsi, en jouant et en explorant son environnement, l'enfant vit des expériences sensorielles et il se développe à travers celles-ci. Cette richesse et cette stimulation créent une ouverture naturelle au monde et à l'apprentissage. Il faut savoir en profiter!

### Suggestions de jeux à faire à l'extérieur

1. **Faire une course à obstacles:** excellente activité pour stimuler la motricité globale, l'organisation à la tâche et la capacité à suivre des consignes, et ce, dans un contexte amusant!
2. **Fabriquer un herbier:** l'enfant ramasse différentes feuilles tombées au sol et les place dans un gros livre pendant quelques semaines pour les faire sécher. Quand elles sont séchées, les coller dans un cahier et essayer d'identifier de quel arbre provient la feuille. On stimule notamment la motricité fine et l'alphabetisation
3. **Jeux de ballon:** jouer au ballon stimule la coordination du corps et l'équilibre. Ce jeu nécessite une bonne perception de l'espace et du jugement pour évaluer la distance et la force à donner à son lancer pour atteindre le résultat visé.
4. **Le jeu libre!** Le jeu libre permet à l'enfant d'apprendre dans un contexte ludique, sans même s'en rendre compte! Entre autres choses, l'enfant peut y stimuler sa créativité et ses habiletés sociales.





# APPRENDRE AVEC LA NATURE: UN PLUS POUR L'ENFANT

## Qu'apprend l'enfant lorsqu'il joue dehors ?

En perpétuelle transformation, intrinsèquement vivante et continuellement interactive, la nature offre à l'enfant un environnement d'apprentissage des plus riches et des plus stimulants. Jouer dehors, c'est plus qu'avoir accès à un espace physique. La variété des milieux naturels et des objets que l'on y retrouve fournissent des occasions inestimables d'apprentissage pour nos enfants et favorise tous les domaines d'apprentissages. Savons-nous bien en profiter ?

## Les objets de la nature, source inépuisable d'apprentissage

Jouer dehors et s'inspirer des nombreux atouts de la nature pour enrichir l'environnement d'apprentissage de son enfant est un réflexe à renouveler sinon à cultiver pour le parent et l'éducateur. Sans contredit, la nature est un moyen privilégié pour notamment éveiller et stimuler la capacité d'apprentissage sensoriel innée des enfants. Vous êtes-vous déjà arrêté pour prendre conscience des nombreuses occasions d'apprentissage qu'offre un terrain de jeux naturel, comme une montagne, un boisé, un parc ou un ruisseau ? Vous constaterez que Dame nature expose votre enfant à une abondance d'objets de tailles, de couleur, aux sons et aux formes différentes directement utilisables. Dans la nature, voir, entendre, toucher, et sentir prennent une toute nouvelle et une tout autre dimension. Les milieux naturels extérieurs offrent d'innombrables possibilités d'exploration à l'enfant et on peut y organiser une multitude d'activités.

## Effet positif sur le développement du cerveau

Un paysage aux surfaces inégales et imprévisibles favorise directement les capacités motrices liées au développement du cerveau de l'enfant. Lorsqu'il joue dehors, l'enfant est en action permanente, et il affine ses gestes moteurs. L'exploration de ces nouvelles expériences corporelles l'aide à déployer ses apprentissages sensoriels. Des activités en nature ont ainsi un effet positif sur l'apprentissage et la capacité à se concentrer.

De plus, lorsqu'il joue dans la nature, l'enfant peut exercer différentes habiletés importantes pour son développement cognitif ainsi que pour ses compétences en littératie et en numératie. Tout en s'amusant, il peut apprendre à trier, à comparer et à classer des éléments naturels, comme des branches de bois, des plantes, des cailloux, des insectes. Jouer à l'extérieur fournit aussi à l'enfant de multiples



occasions pour compter, mesurer et estimer des distances, des quantités ou d'autres valeurs de toutes sortes. Qui plus est, l'enfant peut lui-même choisir les matériaux et les thèmes qui le motivent et qui servent de base à ses apprentissages. Il peut y développer sa créativité et son imaginaire en s'inventant des histoires.





## Développement des habiletés sociales

Lorsque l'enfant joue dans la nature avec ses amis, la dynamique habituelle de groupe n'est pas la même. Il apprend à coopérer, à mieux écouter et à résoudre des problèmes. Il socialise et il accroît son sens de l'entraide.

En offrant à l'enfant le loisir de manipuler les éléments de son environnement - roches, branches, coquillages, plantes - on lui présente aussi l'occasion de mieux connaître, comprendre, apprécier et respecter le monde naturel qui l'entoure. La nature offre à l'enfant un espace infini dans lequel il peut vivre des expériences et prendre conscience du monde qui l'entoure avec tous leurs sens.

Bref, la nature permet de tenir compte de tous les aspects du développement de l'enfant - cognitif, émotif, social et physique - et, de surcroît, dans un contexte sain, stimulant et relaxant. Elle offre aussi une atmosphère agréable et détendue qui promeut l'apprentissage. Enfin, l'environnement naturel est un milieu ouvert pour tout un chacun, un milieu qui accueille sans juger les enfants de tous âges, de toutes cultures, avec des aptitudes, des habiletés, des connaissances et des tempéraments bien distincts. C'est un lieu d'apprentissage idéal, car il est libre d'accès et facilement accessible pour tous.

## Promouvoir le langage par l'expérience directe

Des sorties en plein air sont de belles occasions pour le parent ou l'éducateur d'apprendre à l'enfant de nouveaux mots de vocabulaire et enrichir sa culture. Lorsque l'enfant raconte ce qu'il fait, il est souvent très précis dans l'utilisation des mots lorsque le vocabulaire vient directement de son vécu (« j'ai gratté la terre avec un râteau; j'ai goûté à l'eau d'érable »). Demandez-lui de vous raconter ce qu'il y a vu ou aimé. Vous constaterez que lorsqu'il parle de son expérience personnelle en nature, des mots ou des concepts qui, dans un premier temps lui étaient abstraits, prennent petit à petit tout un sens. Ceci favorise positivement l'acquisition du langage.

## La science à nos portes, tout naturellement

Lorsque vous offrez à votre enfant la possibilité de jouer dehors, vous lui procurez par le fait même l'occasion parfaite pour l'initier aux sciences. Dans les milieux naturels, l'enfant aborde de nombreuses thématiques: la botanique, la zoologie, l'écologie, la géographie, la culture, la tradition. La physique, la biologie et la chimie sont aussi à portée de main! Lorsqu'il joue dans la nature, l'enfant peut observer de lui-même et vivre de façon expérientielle différents phénomènes naturels, tels que l'influence du froid sur l'eau, la chaleur qui fait fondre la glace, la force nécessaire du vent pour déplacer une feuille, l'effet du changement de la température sur les différentes saisons et sur la nature, la construction d'un nid de fourmis, notamment.





# JEUX EXTÉRIEUR - ART NATUREL



Jouer à l'extérieur ouvre une fenêtre sur une variété d'apprentissages et fournit de multiples occasions de s'engager dans le jeu de votre enfant. Tout en bâtissant sur les habiletés de votre enfant, vous pouvez participer activement à une panoplie d'activités qui développent tous les domaines d'apprentissage. Les possibilités sont nombreuses, profitez de la nature pour vous engager pleinement dans le jeu de votre enfant!

## Art créatif

**Tronc coloré:** tremper des craies de trottoir dans l'eau pour quelques heures; ceci va permettre de les ramollir. Choisissez un arbre avec un tronc lisse. Frotter la craie sur le tronc d'arbre et les branches. Vous pouvez mélanger vos couleurs avec un pinceau et de l'eau. Prenez un recul et admirez votre chef-d'œuvre.

**Frottis sur tronc:** placer un papier sur un tronc d'arbre et frotter avec une craie sur votre papier. Et voilà, vous avez votre impression d'un tronc d'arbre.

**Naturartistique:** coller différents trésors de la nature sur un papier afin de créer vos propres créations.



## Jeu de mathématique et de numératie

- Utiliser des craies pour imprimer des chiffres sur le pavé. Par la suite, utilisez différents objets de la nature pour compter.
- Écrire les numéros de 1 à 10 sur des rouleaux de carton. Utilisez des petits bâtonnets pour compter et associer.
- Faire des formes avec différents objets de la nature.



## Motricité globale

**Labyrinthe de feuilles:** racler des feuilles en petites rangées pour créer un labyrinthe ou un parcours à traverser.

**Lancer des feuilles:** utiliser un drap, une couverture ou un parachute et lancer les feuilles dans les airs.



## Apprentissage de l'alphabet

**Blocs lettrés:** imprimer des lettres avec de la peinture ou des marqueurs sur des morceaux de bois et par la suite jouer à des jeux comme cherche et trouve ou lancer des lettres dans une chaudière.

**Cherche et trouve:** imprimer des lettres sur des épingles à linge et les pincer sur des objets, des branches et des feuilles. Puis, amusez-vous à les trouver avec votre enfant!



Spécialistes en alphabétisation durant la petite enfance, Comté de Renfrew: [www.co.com](http://www.co.com)





# ALLER DEHORS POUR MIEUX DORMIR

De nos jours, le manque de sommeil ainsi que l'absence de sommeil réparateur sont des maux bien communs aux familles, occasionnant un lot d'inquiétudes et de défis. Plusieurs causes peuvent être pointées du doigt pour expliquer une mauvaise hygiène du sommeil chez l'enfant, notamment les routines trop chargées de la famille, le temps excessif passé devant un écran (téléviseur, jeux électroniques, ordinateur), et la désinformation sur les saines habitudes de sommeil chez l'enfant. Pourtant, une solution bien simple s'offre aux familles pour contrer ce fléau: procurer à son enfant du temps libre pour jouer dehors, dans la nature... sans compter que cela vous offre l'occasion de lui servir d'exemple en l'accompagnant.



**Vous vous demandez peut-être comment le jeu extérieur améliore le sommeil de l'enfant?**

## L'exposition à la lumière naturelle

Des doses régulières de lumière naturelle aident l'enfant à demeurer plus alerte durant la journée, à améliorer son humeur et à bien le disposer pour la période de l'endormissement au coucher. Le temps passé à l'extérieur le matin aide l'horloge biologique interne à se régler, à faciliter l'heure du coucher et il améliore la qualité du sommeil. Dès le début de la journée, ouvrez les rideaux et laissez entrer la lumière dans la maison !

## L'effet apaisant de la nature

La nature exerce un effet apaisant indéniable. Que ce soit par les sons, les grands espaces, l'air frais ou les couleurs qui l'habitent, lorsque l'on passe un moment dans la nature on se sent plus détendu. En effet, le côtoiement avec la nature et le jeu libre extérieur laisse l'enfant sortir le trop-plein de pression qu'il a possiblement vécu au cours de la journée, à l'école, avec sa famille ou au sein de la société. Il apparaît même que le temps passé à l'extérieur favorise la diminution des symptômes des enfants souffrant d'un déficit d'attention avec hyperactivité.

## Jouer dehors est plus bénéfique pour les enfants que de rester à l'intérieur

Faire de l'exercice permet aux endorphines de circuler dans notre système sanguin ce qui provoque un effet calmant et encourage l'augmentation de la production de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Le jeu extérieur encourage effectivement les activités physiques, comme grimper, sauter, courir, ce qui contribue au développement de la flexibilité et de la bonne forme musculaire.

**Avez-vous pris votre dose de nature aujourd'hui?**





## QUAND OFFRIR UN CADEAU «N'EST PAS UN CADEAU»

Vous cherchez à faire un bon choix de cadeau pour votre enfant, qu'il soit personnalisé à ses besoins? Plusieurs facteurs sont à considérer. Voici donc quelques pistes pour nourrir vos réflexions et faciliter vos choix. Nous examinerons la question sous deux angles: les critères qui concernent votre enfant: son stade de développement (moteur, cognitif, affectif), sa personnalité et ses besoins; les critères qui concernent le cadeau.

1. Le cadeau respecte le stade de développement de l'enfant?

**6 mois-1 an** Intérêt pour la sphère sensori-motrice: voir, toucher, sentir, goûter, bouger, entendre. Aime les jeux action-réaction et découvrir les objets cachés.

**1-2 ans** Intérêt pour les jeux sensori-moteurs: pousser, tirer, grimper, rouler. Aime empiler, manipuler, mettre dedans, associer formes et couleurs. Commence à utiliser un marteau ou une baguette pour cogner.

**2-4 ans** Intérêt pour imiter l'adulte et imaginer des scénarios de jeux avec les personnages, les animaux, les déguisements, la cuisinette, l'entretien ménager, le coffre à outils, la trousse de docteur, etc.

**4-7 ans** L'enfant est plus habile pour tenir compte de l'autre et se mettre à sa place. Naît alors son intérêt pour les jeux collectifs et réglementés comme dans les sports d'équipe ou les jeux de société. Ses habiletés de coordination motrice s'améliorent pour les jeux de balles, le saut à la corde, la broderie, etc. Il a besoin d'espace et de liberté dans ses mouvements.

**8 ans et +** Intérêt pour le raisonnement logique, les énigmes, les arts. Les interactions sociales prennent encore plus d'importance ainsi que l'appartenance à des groupes structurés. L'esprit de compétition est présent et le sens du travail se développe. L'enfant gagne en autonomie pour cuisiner avec une recette, construire en suivant un plan, lire la musique...etc.

2. Le cadeau permet de stimuler une sphère du développement de l'enfant tout en étant dans ses champs d'intérêts?
3. Le cadeau lui offre une nouvelle opportunité et est différent ou complémentaire à ce qu'il possède déjà?
4. Le cadeau peut grandir avec l'enfant parce qu'il peut l'utiliser de différentes façons, parce qu'il se transforme, parce qu'il est créatif? Ex: un instrument de musique n'a pas d'âge.
5. Le cadeau est solide, durable et sécuritaire?
6. Le cadeau est en conformité avec les valeurs du milieu?
7. Des moments magiques parents-enfant pourront être partagés autour de ce cadeau?

**Bravo vous avez trouvé le cadeau parfait! Mais n'oubliez pas que le jeu extérieur, surtout en famille, est le plus beau des cadeaux!!!!**



# ESPACE INTÉRIEUR



## ÉLOGE AU TEMPS LIBRE

La société dans laquelle nous évoluons nous entraîne bien souvent malgré nous dans un monde de compétition, de performance et de productivité. L'horaire des familles est souvent surchargé et réglé à la minute près. Le rythme des journées et des semaines se déroule à un rythme effréné et le temps libre se fait plutôt rare.

De fait, les enfants ont moins de temps qu'autrefois pour jouer librement et, de surcroît, encore moins pour jouer à l'extérieur. En effet, reconnaître l'importance du jeu est une chose, mais permettre au jeune de jouer librement en est une autre. En effet, vous est-il déjà arrivé de laisser votre enfant s'ennuyer pour qu'il trouve de lui-même, avec sa propre créativité, son imagination et les moyens dont il dispose, quoi faire avec les jouets et son temps libre? N'avons-nous pas trop souvent tendance à vouloir l'encadrer, le prendre en charge, le stimuler, fixer ses activités dans des cases horaires? Or cela nuit au développement de son autonomie et de sa créativité.

À travers le jeu libre, l'enfant suit ses propres règles et ce, de manière spontanée. C'est même un besoin pour lui de pouvoir jouer à sa façon. Cette liberté d'apprendre est essentielle à la mise en place de nombreuses habiletés chez l'enfant. En effet, les mondes imaginaires qu'il se crée lui offrent un espace privilégié où il peut imiter l'adulte, affronter ses peurs et ainsi grandir.

Donnez à votre enfant un peu plus de temps pour jouer librement! Laissez encore plus de place à l'imagination en annulant une activité structurée prévue. Remplacez-la par des jeux libres. Encore mieux: pourquoi ne pas tout simplement aller dehors?

### Les bénéfices du jeu libre

*Lorsqu'il joue librement, un enfant...*

- est généralement plus actif physiquement, favorisant ainsi son développement moteur;
- développe sa créativité et son imagination;
- prend des initiatives ce qui développe sa confiance en lui;
- développe lui-même des stratégies et apprend à résoudre des problèmes;
- apprend à se connaître, à être bien avec lui-même et à être en relation avec les autres.





# LA PUISSANCE DU DEHORS... SUR L'INTÉRIEUR

**La puissance du dehors sur notre bien-être intérieur est indéniable... Le contact avec la nature nous permet non seulement de vivre pleinement, et à notre corps de bien se développer, mais il accorde aussi à notre imaginaire et à notre créativité le loisir de s'épanouir au maximum. Il favorise l'action et la relaxation plus que la passivité et l'anxiété; il stimule aussi les apprentissages et un meilleur contact avec nos émotions.**

Songons aux multiples apprentissages du jeu dans la nature. Construire une cabane, par exemple, où l'enfant doit faire preuve d'observation, d'imagination, de réflexion et de créativité pour chercher les bons matériaux et choisir l'emplacement de la cabane. Il doit utiliser également ses habiletés sociales pour s'entendre avec les autres sur la structure que la cabane prendra, négocier et clarifier les rôles et les tâches de chacun. Il doit faire preuve d'habileté physique pour ses déplacements; d'habiletés motrices pour bien coordonner ses mouvements lors de la construction: attraper, tirer, casser, ajuster, soulever, transporter, etc. Il stimule sa créativité, son imaginaire et son sens de l'esthétique lorsque vient le moment d'aménager le confort et la décoration de la cabane. Il fait aussi appel à plusieurs autres de ses sens, tels que le toucher, la vue et l'odorat.

Construire des cabanes et jouer librement dehors; passer du temps autour d'un ruisseau et pouvoir s'y mettre les pieds; faire une randonnée dans la nature sans durée prédéterminée... Tout cela mène à l'épanouissement de toute la personnalité et de notre être tout entier. Ces moments dans la nature sont débordants de sérénité. Ils nous font ressentir un bien-être intérieur, ils nous donnent de l'énergie positive, et ces moments ravivent tout autant l'apprentissage et le «cheminement» sensoriel, moteur, émotionnel et cognitif.

En effet, comme l'ont affirmé les chercheurs, nous n'apprenons pas qu'avec notre cerveau. Notre être cognitif et affectif se construit et se développe en fonction de nos expériences sensorielles (vue, ouïe, odorat, toucher, goût) et des actes moteurs de notre corps qui sont en constante interaction physique avec le monde. Multiplier ses contacts avec la vie et le monde, c'est stimuler et enrichir ses apprentissages. Ainsi, ne pas prendre en compte dans les apprentissages de l'importance du corps en action, des mouvements, des gestes et de tous les sens, nuit au développement physique, neuronal, cognitif et affectif de l'enfant.

L'enfant qui reste trop longtemps cloué à son siège, immobile devant un écran peut certes apprendre des choses sur le monde et enrichir ses connaissances. Rationnellement, il peut acquérir des savoirs, des idées, et des concepts qui vont lui servir à obtenir de bonnes notes, des diplômes, du travail, et possiblement une bonne place dans l'échelle sociale. Mais on ne peut pas pleinement comprendre et connaître le monde, la géographie, les notions de relief et de distance, la vie et le vivant, ainsi que les sentiments des autres, sans le contact et l'action libre et directe de tout notre être. Il faut solliciter nos muscles, notre chair, nos os, nos sens, nos intelligences du comportement non verbal, du rationnel, et de nos émotions. L'apprentissage expérientiel dans l'action à l'extérieur nous livre tellement de richesses!

Sachez que le besoin de contact avec la nature n'est certes pas uniquement ressenti par ceux qui en ont fait l'expérience plus jeune (culture d'enfance) ou qui éprouve une sensibilité particulière qui, par le fait même, contribue à cultiver ce goût de la nature. En vérité, la nature est partout et pour tous. Elle n'est pas là seulement pour ses adeptes... S'unir à la nature, c'est un besoin commun qui nous fait tous le plus grand bien.

Réf. : <http://www.symbioses.be/pdf/100/dossier/Sy-100-6-7.pdf> ;  
<http://www.symbioses.be/pdf/100/dossier/Sy-100-17.pdf>





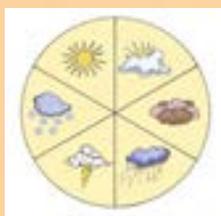
## QUEL TEMPS FAIT-IL... À L'INTÉRIEUR ?

Pour un enfant, savoir reconnaître et identifier ses émotions est une habileté qui peut prendre du temps à se déployer. Ce « savoir-faire » est même parfois difficile pour un adulte ! Pour accompagner et aider votre enfant dans cet apprentissage de la découverte de soi, vous pourriez fabriquer un outil simple et facile à utiliser : une roue météo des émotions. Cet instrument peut être proposé aux enfants dès l'âge de 4 ou 5 ans.

### Indiquer le « temps » qu'il fait... à l'intérieur

Au même titre que le bulletin météo dans le journal ou à la télé qui nous indique le temps qu'il fait dehors, la roue des émotions sert à identifier les émotions que l'on ressent à l'intérieur de soi. La capacité de pouvoir bien distinguer ses émotions est importante. Elle permet de mieux les apprivoiser pour ainsi mieux réagir. Par exemple, un enfant qui apprend à reconnaître quand la colère commence à monter en lui peut prendre les mesures nécessaires afin de la maîtriser (aller jouer dehors pour « ventiler », dessiner, etc.). C'est aussi une excellente occasion pour l'enfant de faire un retour sur soi et de tout simplement constater qu'il est heureux !

### Exemples de roues météo des émotions :



L'enfant peut accrocher sa roue sur sa porte de chambre lui permettant ainsi de partager avec sa famille ses émotions du moment. C'est également un excellent moyen

d'ouvrir le dialogue avec son entourage. Rappelez-vous également que dans la relation parent et enfant, il est important de montrer à son enfant que l'état de ses émotions nous tient à coeur. Vous pouvez également profiter de ces occasions pour partager vos propres émotions contribuant ainsi à cultiver l'empathie chez votre enfant.

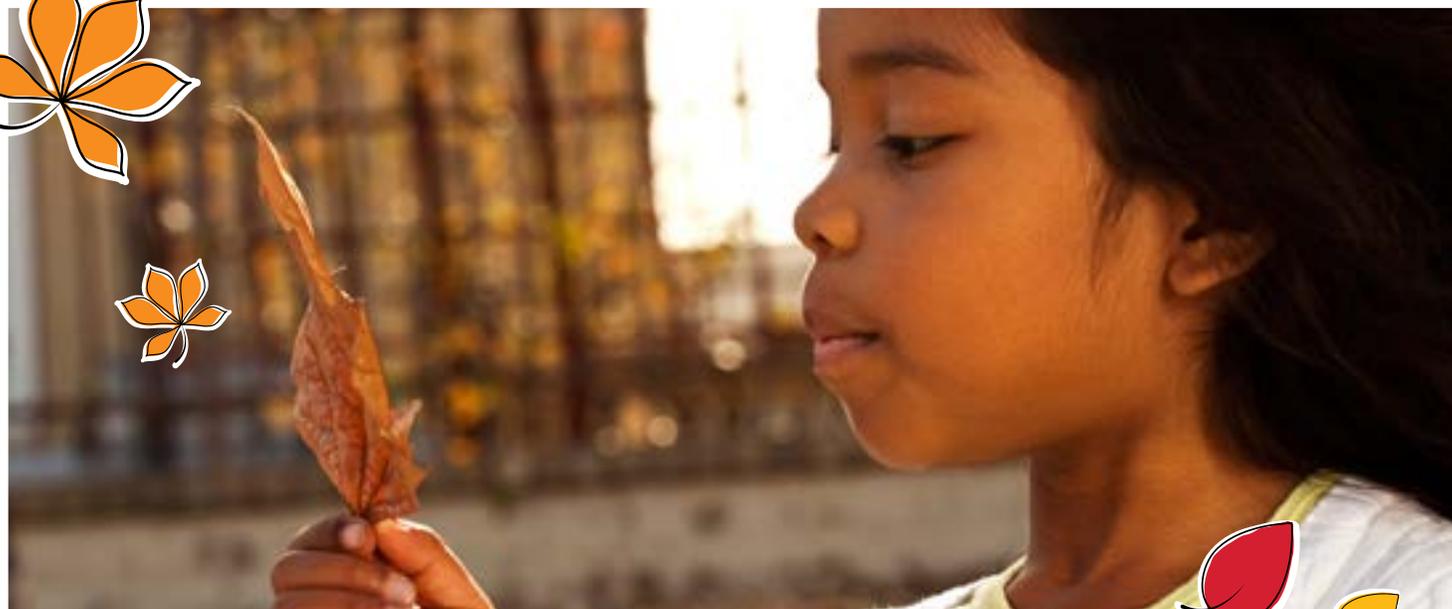
### Nommer ses émotions

La roue des émotions que vous fabriquez ou procurez à votre enfant devrait être simple à utiliser et significative pour lui. Que ce soit des visages d'expressions différentes ou des images du temps qu'il peut faire dehors, vous pouvez utiliser différentes images ou maints symboles pour illustrer les émotions possibles. Il n'est pas nécessaire d'associer une légende des émotions aux images sur la roue météo. Donnez à votre enfant la liberté de choisir l'image qui décrit le mieux ce qu'il ressent, peu importe si l'image semble dire autrement. L'important c'est qu'il s'exprime ! En effet, les émotions sont multiples : l'orage peut représenter la colère, la peur, la frustration ; le soleil peut signifier la joie, la douceur, le confort... Si votre enfant est d'accord, proposez-lui de mettre des mots sur ses émotions une fois qu'il aura choisi l'image qui correspond à ses émotions. Il apprendra ainsi à pouvoir les nommer lui-même.

### Découvrir que les émotions passent

La roue météo des émotions permet aussi de comprendre et de concrétiser que, malgré leur intensité au moment où elles arrivent, les émotions passent, comme c'est le cas pour le temps qu'il fait dehors ou les différentes saisons. Apprendre à laisser passer la colère permet de retrouver la joie... Après la pluie et les nuages gris viennent le beau temps et le soleil qui brille !





## DISCIPLINER... AVEC DISCIPLINE

*Cette bulle vise à promouvoir la campagne de sensibilisation provinciale sur la discipline des enfants lancée par le Centre de ressources Meilleur départ en septembre 2015. Pour en connaître davantage sur les énoncés de cette campagne, veuillez consulter <http://www.lesenfantsvoientlesenfantsapprennent.ca/>.*

La punition corporelle et la violence psychologique envers les enfants sont inacceptables, peu importe la bétise qui a pu être commise par le tout-petit. Des gestes constructifs pour discipliner l'enfant peuvent être utilisés par les parents et les adultes responsables plutôt que d'avoir recours à la punition physique. De là l'importance, pour l'adulte, de cultiver l'habileté de comprendre et de voir les situations du point de vue de l'enfant, selon son âge et son niveau de développement. Il faut prendre le temps de s'arrêter et de réfléchir avant d'agir; de penser aux effets à long terme des gestes punitifs employés, et ce, tant au niveau de sa propre relation avec l'enfant qu'au niveau du modèle qu'on lui transmet pour ses propres relations futures.

Pour éviter de tomber dans des situations qui génèrent des conflits, voici un guide pour vous aider à discipliner l'enfant... avec discipline :

- **Réorganisez l'environnement pour que l'enfant puisse y évoluer en toute sécurité** et l'explorer sans risques. Retirez les décorations fragiles, fermez des portes, prévenez les incidents !
- **Éloignez l'enfant des objets et des lieux qui sont des sources de danger** : le trottoir d'une rue passante, un plan d'eau non clôturé, une structure de jeu pour enfants plus âgés, etc. Soyez vigilants !
- **Soyez vous-mêmes un exemple des comportements souhaitables** que vous désirez lui transmettre. Vous êtes un modèle et une référence comportementale pour l'enfant. Or, le petit n'est souvent pas en mesure de parfaitement faire la différence entre un comportement qui convient et un comportement inacceptable, en raison de son âge et de son stade de développement.





- **Prenez le temps d'expliquer et d'enseigner à l'enfant les raisons et les causes des dangers ou des limites** que vous lui imposez. Quand nous comprenons les raisons d'un comportement, nous sommes beaucoup plus enclins à accepter de nous y conformer...
- **Surveillez l'enfant**, car il ne suffit pas de lui dicter des consignes pour garantir qu'il sera nécessairement en sécurité ou qu'il fera toujours les bons choix. Le contrôle de soi vient avec la maturité !
- **Renforcez le comportement désiré** ; vous augmenterez les chances que votre enfant le reproduise !
- **Préparez l'enfant aux transitions** ; vous obtiendrez une meilleure collaboration s'il sait d'avance à quoi s'attendre. Il vivra également moins de frustrations. Par ailleurs, le fait d'instaurer au quotidien une routine claire et régulière aide non seulement à sécuriser l'enfant, mais cela favorise aussi sa confiance en lui, tout comme en l'adulte qui s'occupe de lui. De plus, cela l'encourage à maintenir les bonnes habitudes de vie que vous cherchez à lui transmettre.
- **Planifiez en prévision des situations difficiles**. Par exemple, amenez son doudou préféré pour vous aider à composer lors d'éventuels moments plus difficiles ; pensez à proposer une autre activité ou accordez-vous plus de temps pour régler la situation problématique. N'attendez pas à la dernière minute pour lui annoncer le départ du parc d'attractions ! Vous risquez d'essayer une crise et de vous causer du stress parce que vous n'arrivez pas à quitter les lieux dans les délais prévus...
- **Établir les attentes et les limites à l'avance** ; cela est sécurisant pour l'enfant, car il sait à quoi s'attendre et ce qu'il doit faire pour bien se comporter.

Si vous choisissez d'utiliser la pénitence pour réprimander votre enfant lors d'un comportement non désirable, faites-le dans l'optique de l'aider à apprendre à se calmer lui-même et à réfléchir aux bons comportements. Vous pourriez aussi simplement profiter de ce temps d'arrêt avec lui pour avoir une conversation franche sur les bons choix à faire dans le futur.

Tiré de : Le Bloc-Notes, 28 août 2014 - Dossier : Discipline des enfants, Volume 17, No. 2 - <http://www.leblocnotes.ca/node/5242>





# E-FAMILLE



## LA PLACE DE LA NATURE DANS L'ÈRE TECHNOLOGIQUE

**Comment jongler de manière équilibrée la place qu'occupe la technologie dans la vie de son enfant avec celle accordée au jeu extérieur? Peut-on utiliser la technologie pour faire bouger, explorer et interagir son enfant avec la nature? Comment faire le pont entre le temps consacré à l'écran et celui passé dans la nature?**

La surutilisation de la technologie par nos enfants est certainement l'une des premières raisons qui expliquent pourquoi ils ne jouent presque plus dehors. En moyenne, les jeunes passent 7 heures par jour devant un écran. Chez les enfants de 2 à 3 ans, c'est environ 1 h 51 minutes par jour; tandis que les bébés de moins d'un an sont rivés à un écran approximativement 49 minutes par jour. Or, le manque d'exercice et le temps passé devant un écran peuvent causer de sérieux problèmes de santé. L'obésité et le surpoids ont plus que doublé depuis les dernières 20 années.

Certes, la technologie est importante et on lui confère plusieurs bénéfices; la littératie technologique étant essentielle de nos jours pour la réussite des enfants. Mais jouer dehors est tout aussi important, notamment pour le développement social des jeunes. En effet, aller jouer dehors aide à améliorer les habiletés de communication, car l'enfant est appelé à partager, à coopérer, à travailler en équipe et à résoudre des problèmes dans un contexte non structuré. Or, avec la communication électronique, les messages sont partagés par un écran au lieu d'être en face à face, ce qui enlève le contexte de la conversation. Une «binette» (une émoticône) ne suffit pas à transmettre l'esprit dans lequel se déroule la conversation. Sans l'information contextuelle de ceux qui reçoivent notre message, il est difficile pour l'enfant d'apprendre à communiquer de façon civilisée et efficace. Par ailleurs, une étude révèle que les enfants qui passent plus de temps à l'intérieur à regarder la télévision ou à jouer à des jeux vidéo peuvent devenir isolés; et ce, même s'ils se croient connectés à d'autres «en ligne». Jouer dehors est justement un excellent moyen de sortir de son isolement!

Même si les plus petits ne sont pas encore au stade d'envoyer des textos, des courriels ou de se brancher aux médias sociaux, le fait d'être entouré de technologie les empêche de passer du temps de qualité avec leurs parents, éducateurs et amis. Pour chaque minute d'utilisation de la technologie, les enfants devraient passer l'équivalent de cinq minutes à faire quelque chose d'autre. Donc, si un enfant passe 30 minutes à jouer sur sa tablette électronique ou à regarder la télévision, l'enfant devrait se consacrer à d'autres activités pendant 150 minutes. C'est deux heures et demie!

Savez-vous vous retenir de répondre aux moindres signaux de votre téléphone intelligent? Bien sûr, il y a des moments où il peut s'avérer nécessaire d'être branchés, mais nous nous devons d'être vigilants comme parents et adultes pour rester des modèles à suivre pour nos enfants. Nos enfants en sont témoins et nous copient! Faites des pauses technos (qui deviennent alors des pauses santé) et allez jouer dehors! La nature nous entoure de ses multiples beautés et nous offre autant d'occasions d'apprentissage. Alors, encouragez vos enfants à s'y intéresser. Profitez d'une sortie en plein air pour ralentir, vous ressourcer et vous connecter... avec la nature!

### Suggestions pour allier techno et nature

- Utilisez la technologie pour planifier une activité extérieure, pour chercher un nouveau parc ou un sentier.
- Gardez des traces de vos activités extérieures grâce à la techno: prenez des photos; réalisez des vidéos, rédigez un journal électronique de vos aventures et de vos découvertes; comptabilisez vos pas en randonnée, etc.
- Faites une recherche pour apprendre les variétés d'arbres, de végétaux ou d'animaux découverts lors des sorties, et trouver sur Internet des bricolages qui s'inspirent de la nature.



# COIN ÉCOLO



De nos jours, l'enfant ne profite en moyenne que de 4 à 7 minutes par jour de jeu libre à l'extérieur. Malheureusement, la majorité, sinon la presque totalité de ses activités se passent à l'intérieur, devant un écran; sans compter qu'aujourd'hui, les enfants ont moins de temps libre qu'auparavant. Entre 1981 et 1997, les activités extérieures non structurées ont chuté de 50 %.

Cette nouvelle tendance n'est pas sans affecter la santé globale de l'enfant. En outre, comme la réussite scolaire est de plus en plus mise, cela nuit également à la santé mentale des jeunes. Bref, nos enfants ne sont pas en bonne forme, ni physique ni mentale. Eux aussi se retrouvent aux prises avec les conséquences néfastes du stress. Le manque de contact, de rapport, de contemplation et de communication avec la nature, pourtant essentielle pour leur développement optimal et leur santé, est une des causes principales du stress chez l'enfant et les jeunes.

Selon une étude menée par le Dr Richard Coyne de l'université d'Édimbourg, une randonnée dans la nature a un effet calmant sur le cerveau, aide à améliorer les aptitudes à la concentration et la capacité d'attention, en plus de stimuler la pensée créative. On a même découvert que le niveau de stress chez l'enfant diminue en quelques minutes seulement à partir du moment où il se retrouve en milieu naturels.

**Alors, pourquoi ne pas prévoir un bon moment pour une randonnée en montagne ?**





# POUR UNE RANDONNÉE PÉDESTRE QUI MARCHE BIEN



Les activités familiales en plein air vous combleront par leur effet relaxant... Les randonnées pédestres dans les sentiers sont justement l'occasion de faire de multiples découvertes procurant, en plus d'un aspect éducatif, des bienfaits indéniables pour le corps et l'esprit. La randonnée pédestre est une activité extérieure sécuritaire, accessible à tous, et à peu de frais. Il suffit d'avoir des chaussures appropriées, de l'eau, une collation et vous êtes tous prêts à partir!

## Voici quelques suggestions pour favoriser le succès de votre randonnée

- Faire participer l'enfant dans la préparation de l'excursion afin de le motiver à l'activité.
- Tester l'endurance et la patience de l'enfant en parcourant d'abord des sentiers plus faciles.
- Vérifier la dénivellation des sentiers pour s'assurer que la randonnée convienne à tous les membres de la famille.
- S'il le désire, l'enfant peut apporter un petit appareil-photo pour de bons souvenirs.
- L'enfant peut aussi porter un petit sac à dos léger; mais le poids du sac ne doit pas dépasser 10% du poids de l'enfant.

## À quel âge peut-on commencer à faire des randonnées pédestres?

- Avant trois ans, ne pas viser plus d'un kilomètre de marche pour votre randonnée.
- À partir de trois ans, un enfant peut marcher le nombre de kilomètres correspondant à son âge. Noter qu'un enfant plus petit requiert plus de temps pour compléter un trajet, car ses foulées sont moins grandes. Il faut donc être très patient, l'encourager sans le forcer ou le bousculer, faire de nombreuses pauses et varier les centres d'intérêt.
- Selon l'âge de l'enfant et sa pratique de la randonnée, vous pouvez envisager de parcourir entre 1,5 et 3 km en soixante minutes.
- En montagne, la dénivellation du terrain, plus que la distance à parcourir, ajoute à la difficulté. À titre indicatif, un dénivelé qui se monte en une heure sera généralement descendu en moins d'une demi-heure... Ainsi, 300 mètres de dénivelé correspondent approximativement à 4 km en terrain plat, soit une heure de marche pour des marcheurs moyens.
- À partir de 4 ans, un enfant motivé peut marcher de 2 à 3 heures et à un dénivelé de 400 mètres.

## L'organisation de la randonnée

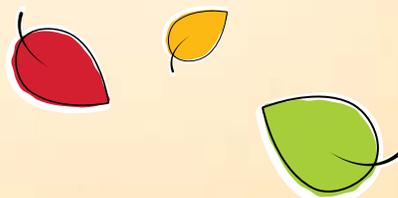
- Envisagez des arrêts fréquents et apportez amplement de collations et d'eau.
- Fixez de petits buts à atteindre, le chemin paraîtra moins long.
- Pour motiver l'enfant à avancer, transformez la randonnée en divertissement. Jouez à « Je vois un... »; chantez ou racontez des histoires.
- Bien que la sécurité soit primordiale, accordez une certaine liberté à votre enfant pour qu'il puisse développer son sens de l'initiative et de l'autonomie.
- Laissez l'enfant guider la marche de temps à autre. Vous lui procurerez ainsi un sentiment d'indépendance et vous vous adapterez mieux à son rythme.
- Pour transporter les plus petits, utilisez un porte-bébé. Assurez-vous toutefois de pouvoir soutenir ce poids supplémentaire pendant un assez long laps de temps! Souvenez-vous aussi que l'enfant porté risque d'avoir froid, puisqu'il ne bouge pas, alors que vous qui le portez, vous aurez chaud!
- Pour que l'enfant profite bien de la randonnée, il est important qu'il soit bien chaussé et vêtu selon le temps qu'il fait. Utilisez un système multicouche, afin de lui retirer une épaisseur dès que le niveau d'activité physique est plus intense et qu'il commence à avoir plus chaud.

Enfin, n'oubliez surtout pas que l'important, c'est d'essayer. Comme parents, vous êtes un modèle pour votre enfant. Il est important de lui montrer l'importance de faire face aux défis calmement et positivement. Ne le jugez pas trop sévèrement si votre enfant ne suit pas comme vous le souhaiteriez. Allez-y progressivement: commencez avec de petites randonnées et augmentez la durée et le niveau de difficulté avec l'expérience.

## Pour connaître les joyaux québécois et ontariens de la randonnée, vous pouvez visiter les sites suivants:

En Ontario: <http://voyagesontario.com/categories/aventure-et-plein-air/excursions/excursion-tournee-ferroviaire/randonnee-pedestre>, <https://www.ontarioparks.com/hiking/fr/>.

Au Québec: Fédération québécoise de la marche: [fqmarche.qc.ca](http://fqmarche.qc.ca), [sepaq.com](http://sepaq.com).





# SAVEUR DE SAISON



## CUSINER AVEC SON ENFANT... C'EST PLUS QUE DU GÂTEAU!

Cuisiner avec son enfant, c'est lui offrir beaucoup plus que simplement « préparer quelque chose à manger ». C'est pour lui une activité fort stimulante et très enrichissante ! Voici les ingrédients qui en font une recette gagnante pour son développement.

**Du point de vue sensoriel**, lorsqu'il cuisine, l'enfant stimule tous ses sens : le toucher avec la manipulation d'une variété de différentes textures, formes et températures d'ingrédients. La vision, lorsqu'il lit et examine les aliments d'une recette et apprend à distinguer les différents ingrédients (sucre vs sel, lait vs crème, etc.). Il stimule également son sens de l'odorat en s'initiant aux odeurs de chaque ingrédient et de leur cuisson. Il aiguise aussi son sens du goût, car les aliments suscitent une curiosité naturelle chez l'enfant pour explorer les saveurs !

**Du point de vue moteur**, il stimule sa motricité globale pour maintenir sa position de travail (debout ou assis) en plus des diverses manipulations requises pour faire la recette (ouvrir les contenants, verser, mesurer, mélanger). Cuisiner amène l'enfant à bien maîtriser son équilibre, car il doit changer de position souvent : se pencher pour sortir un plat, s'étirer pour prendre un ingrédient, etc. Lorsqu'il brasse des ingrédients, il développe sa force et apprend aussi à bien la doser selon le mélange. Enfin, il pratique à la fois sa coordination et sa motricité fine.

**Du point de vue cognitif**, il pratique les concepts du nombre (casser 2 œufs, par exemple) ; la notion de quantité (verser 250 ml) ; celle de forme (prendre un moule carré) ; le concept de la grosseur (verser dans un grand bol, par exemple) ; la notion d'espace (étendre du glaçage entre les deux gâteaux) ; celle du temps (cuire 45 minutes, par exemple). L'enfant pratique aussi ses habiletés d'organisation en suivant les étapes de la recette dans l'ordre.

**Quand au domaine socio-affectif**, en plus d'avoir du plaisir, cuisiner en famille renforce les liens et enseigne le partage et la coopération. C'est aussi l'occasion pour l'enfant de développer son sentiment de compétence, de communiquer en exprimant ses goûts et ses intérêts, et d'apprendre le savoir-faire et les traditions familiales.



### OMELETTE AUX POMMES

#### Ingrédients :

1 pomme pour 2 œufs

#### Méthode :

Éplucher les pommes et les couper en morceaux.

Les faire revenir dans une poêle antiadhésive pendant une dizaine de minutes.

Casser les œufs dans un bol, les battre et les verser ensuite sur les pommes.

Cuire le tout comme une omelette traditionnelle.



Réf: <http://www.petitestetes.com/cuisine/cuisinons-pour-les-petits/recette-omelette-aux-pommes.html>





## DESSERT DE TERRE

### Ingrédients :

- Sac en plastique refermable
- Pouding ou yogourt au chocolat
- Biscuits au chocolat (petits ours, graham au chocolat, etc.)
- Verres en plastique transparents
- Vers en gelée
- Rouleau à pâte
- Cuillère

### Méthode :

1. Verser du pouding ou le yogourt au chocolat dans des verres en plastique transparents. Ce sera la base du dessert.
2. Enfoncer quelques vers en gelée dans le pouding.
3. Écraser les biscuits en chocolat. Pour ce faire, placer 5 ou 6 biscuits dans un sac en plastique refermable et, à l'aide du rouleau à pâte, les écraser. Enfin, étendre la poudre de biscuits à la surface du pouding pour faire comme de la terre!
4. Décorez ! Ajouter des vers en gelée sur le dessus, de la réglisse verte pour faire le gazon, etc. Dégustez !

Réf : <http://www.nwf.org/Libraries/Activities/Recipes/Dirt-Dessert.aspx>

## CRÊPE PINGOUIN

### Ingrédients :

- 2 grandes et une petite crêpe
- Chocolat fondu (ou Nutella ou yogourt au chocolat)
- Fromage cheddar
- Raisins secs ou pépites de chocolat
- Yogourt à la vanille
- Noix de coco en filaments ou sucre à glacer
- Œuf cuit dur

### Méthode :

1. Disposer les crêpes dans l'assiette : pour le corps, mettre une grosse crêpe au centre de l'assiette. Pour la tête, mettre la petite crêpe sur le dessus.
2. Faire les ailes et le ventre : avec la grande crêpe restante, couper deux ailes et un ventre en forme d'ovale.



## L'utilisation d'un couteau

L'apprentissage de l'utilisation du couteau se fait graduellement et requiert un certain temps puisque l'enfant doit faire appel à des habiletés de motricité fine qui s'acquièrent avec la maturité. C'est pourquoi il est important de lui offrir régulièrement des occasions pour explorer cet outil et le familiariser avec sa manipulation.

### Pour vous aider, voici quelques repères développementaux :

- À 4 ans, l'enfant peut tartiner son pain avec un couteau de table, mais il aura besoin d'aide. Il peut couper les aliments plus mous avec le côté de sa fourchette.
- À 5 ans, il tartine son pain seul et commence à utiliser le couteau de table pour couper les aliments plus tendres. Le plus souvent, il va plutôt presser sur l'aliment avec son couteau pour couper, mais il peut aussi imiter le mouvement de va-et-vient associé au coupage. Généralement, il stabilise l'aliment avec ses doigts, mais parfois aussi en le piquant avec sa fourchette.
- À 6 ans, le mouvement de va-et-vient avec le couteau s'améliore et il peut plus facilement stabiliser l'aliment à couper avec la fourchette. Il commence même à couper sa viande.

### Quels petits trucs :

- Vous pouvez guider ses mouvements en mettant vos mains par-dessus les siennes.
- Des couteaux avec manches plus gros et ronds sont plus faciles à manipuler.
- Offrez-lui un couteau à beurre, un couteau de table peu dentelé, ou encore un couteau en plastique pour qu'il s'exerce à couper sans danger.
- Faites-le s'exercer à couper dans de la pâte à modeler. Façonnez des « saucisses » ou des « pizzas » qu'il pourra ensuite couper avec un couteau. Mieux encore, allez cueillir des pommes lors d'une activité familiale à l'extérieur pour ensuite lui faire découper en préparation d'une recette.
- Lorsqu'il coupe, montrez-lui à allonger son index sur le bord non tranchant du couteau. Il aura ainsi un meilleur point d'appui pour exercer une pression sur le couteau.

3. Étendre le chocolat sur la tête du pingouin, ses ailes et son corps avec un couteau à bout rond. Couvrir l'ovale de yogourt à la vanille.
4. Couper un triangle pour le bec dans le fromage et aussi pour les pattes. Mettre les raisins pour les yeux.
5. Saupoudrer l'assiette de noix de coco ou de sucre à glacer pour faire comme de la neige.
6. Ajouter un œuf cuit dur aux pieds du pingouin.

Recette de Michele Reyzer. *Ranger Rick* magazine, décembre/janvier 2015





# DES LIVRES ET PLUS ENCORE



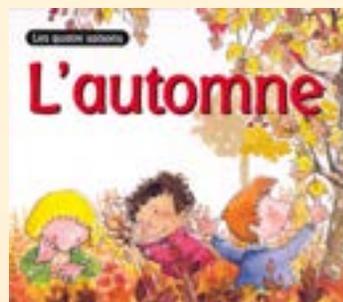
## EXPLORONS LA NATURE!

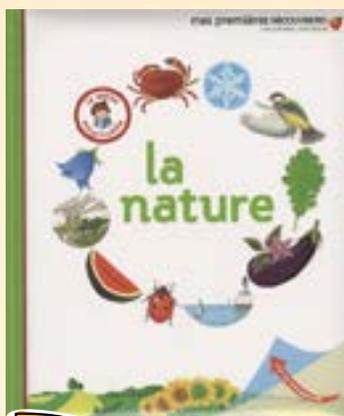
De l'abeille qui butine la fleur au ver de terre dans le jardin, du pépiement d'un rouge-gorge au hullement du hibou, du chaud soleil aux flocons de neige, la nature renferme plein de mystères et de secrets d'émerveillement pour tout enfant qui cherche à la découvrir. Si la nature peut sembler simple au premier regard, elle devient compliquée lorsque l'on tente de répondre aux multiples questions de nos enfants.

Ne vous découragez pas, chers parents! Voici quelques ouvrages de littérature jeunesse pour vous dépanner de même que vous faciliter la vie avec les laborieuses explications sur la richesse et les mystères de la faune et de la flore.

« Qui vient avant? L'œuf ou la poule? » **D'abord l'œuf!** Proclame l'auteure de cet ingénieux album qui répond avec malice à cette grande question de la vie. De doubles pages en doubles pages, on y découvre quelques métamorphoses de la nature illustrées de jolies peintures sur toile colorées. Agrémenté de jeux de découpe, ce petit bijou permet à l'enfant de comprendre l'évolution de petits êtres vivants, et ce, en toute simplicité avec deux mots par page!

Quand on pense à la nature, on pense aussi aux saisons. Qui dit nature, dit saisons! Le Canada est riche en couleurs et odeurs tout au long de l'année. Que ce soit à la plage, à la campagne, pendant la nuit ou sous la pluie, chaque période de l'année se souligne par différents vêtements portés, activités pratiquées, fêtes célébrées, et sensations associées. La collection **Les quatre saisons: L'été, L'automne, L'hiver et Le printemps** de Nuria Roca nous présente de façon juste et sympathique les variations climatiques et le tout illustré avec de mignonnes aquarelles. Pour amuser vos tout-petits, vous y retrouverez aussi recettes, expériences et bricolages en toute fin d'ouvrage.

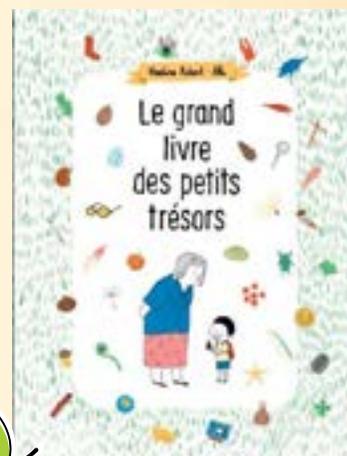




Petite encyclopédie incontournable à ne pas manquer, la collection **Mes premières découvertes** de Gallimard Jeunesse nous propose un album matelassé entièrement dédié à la nature. Avec des pages légèrement cartonnées, des films transparents permettant aux enfants de découvrir l'envers des choses et avec six grandes rubriques (saisons, le temps qu'il fait, le jour et la nuit, paysages, plantes, animaux), l'album **La nature** est gagnant pour son côté ludique, instructif et attrayant. Vous pouvez prolonger votre lecture sur le site Web de l'éditeur qui vous propose entre autres jeux, images, vidéos, et sons. La nature devient réalité, alors même que nous sommes assis confortablement dans le salon.



À mi-chemin entre l'imagier, le livre-jeu et la fiction, **Le grand livre des petits trésors** vous entraîne à l'aventure. Au bord de la rivière, en ville, en forêt, à la campagne, au parc et à la plage, chaque endroit visité fait l'objet d'une petite mise en scène avec les éléments identifiés de façon imagier, suivie des petits trésors amassés lors de la promenade pour se terminer par un jeu d'observation et d'associations. Alors, qu'attendez-vous? Allez, partez à l'aventure dans la nature pour de belles découvertes. Plaisir garanti!



Finalement, abordez les sujets de la végétation, des animaux et du climat à travers des récits traditionnels du monde entier. **Contes de la nature** nous présente des contes aztèques, africains, chinois, amérindiens, hindous; et j'en passe. Sa grande particularité est qu'il s'agit d'un livre accompagné d'un CD (disque audio). Non seulement vous pouvez regarder ses superbes illustrations (du plaisir pour les yeux), mais vous pouvez également vous faire raconter les récits au son de la musique (du plaisir pour les oreilles). Quoi de plus amusant? Un livre à partager pour les 0 à 99 ans!

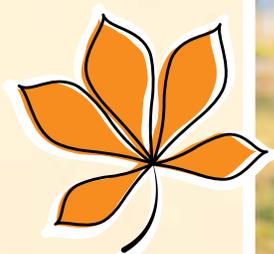
La nature contient un millier de merveilles. N'hésitez pas à l'explorer avec vos tout-petits et plus grands pour y découvrir des trésors car la nature nous apprend...

## Bonne découverte!

**Julie Desmarais**

Bibliothécaire jeunesse  
Bibliothèque publique  
d'Ottawa

<http://bibliooottawalibrary.ca>



© Donnie Ray Jones





# L'ART DES TOUT-PETITS



## L'AUTOMNE, ON SE COORDONNE!

Le développement de la coordination des mains se fait en deux étapes chez l'enfant. D'abord de façon symétrique, alors que les deux mains du tout-petit travaillent ensemble à faire le même mouvement. Puis, avec la maturité de son système nerveux et moteur, c'est la coordination asymétrique qui se développe, c'est-à-dire lorsque chacune de ses mains agit dans un rôle différent et complémentaire. L'enfant atteint généralement cette étape vers l'âge de deux ans. Vous observerez alors qu'il peut, par exemple, tenir sa compote d'une main et utiliser l'autre main pour manger avec sa cuillère. Cette complémentarité des deux mains va se raffiner jusqu'à ce que soit établie sa dominance manuelle (droitier ou gaucher), soit vers l'âge de 4 ou 5 ans. Généralement, c'est la main dominante qui exécute les actions plus laborieuses (le découpage et l'enfilage, par exemple) tandis que l'autre main l'assiste.

**Voici quelques suggestions pour stimuler la coordination chez votre enfant tout en profitant des beautés de l'automne!**

**Ramasser les feuilles tombées des arbres:** cette action demande un mouvement symétrique des deux mains pour tenir et manipuler le râteau. Quant à mettre les feuilles dans le sac, l'enfant plus jeune devra travailler en duo: une personne pour tenir le sac à deux mains, et l'autre pour y mettre les feuilles. L'enfant plus vieux, quant à lui, pourra réussir seul cette action complémentaire des deux mains, soit une main tenant le sac et l'autre main le remplissant.

**Faire un collage d'automne** (symétrie des mains): donner des feuilles d'automne séchées dans chacune des mains de l'enfant et lui demander de simultanément chiffonner les feuilles pour les égrainer. Puis, lui demander de mettre de la colle sur une feuille et d'y coller les morceaux de feuilles émietées.

**Faire un frottis d'automne** (complémentarité des mains): mettre une feuille d'arbre en dessous d'une feuille blanche. Demander à l'enfant de tenir la feuille d'une main et de l'autre, lui donner un crayon de cire qu'il passera à la surface couvrant la feuille d'automne pour en faire un frottis.



### Dindon de l'Action de grâce

#### Matériaux:

- Colle
- Feuilles d'arbre
- Crayon feutre
- Feuille de papier ou feuille cartonnée

#### Démarche:

1. Tracer le contour de la main de l'enfant sur une feuille de papier ou une feuille cartonnée.
2. Dessiner l'œil et le bec du dindon à l'endroit correspondant au pouce de la main de l'enfant sur la feuille.
3. Coller des feuilles d'arbre sur la queue, c.-à-d. là où sont dessinés les doigts sur la feuille.
4. Coller une feuille sur la région correspondant à la paume de la main pour faire l'aile du dindon.

Réf: <http://www.nwf.org/activity-finder/crafts/leafy-turkey.aspx>





## Le découpage

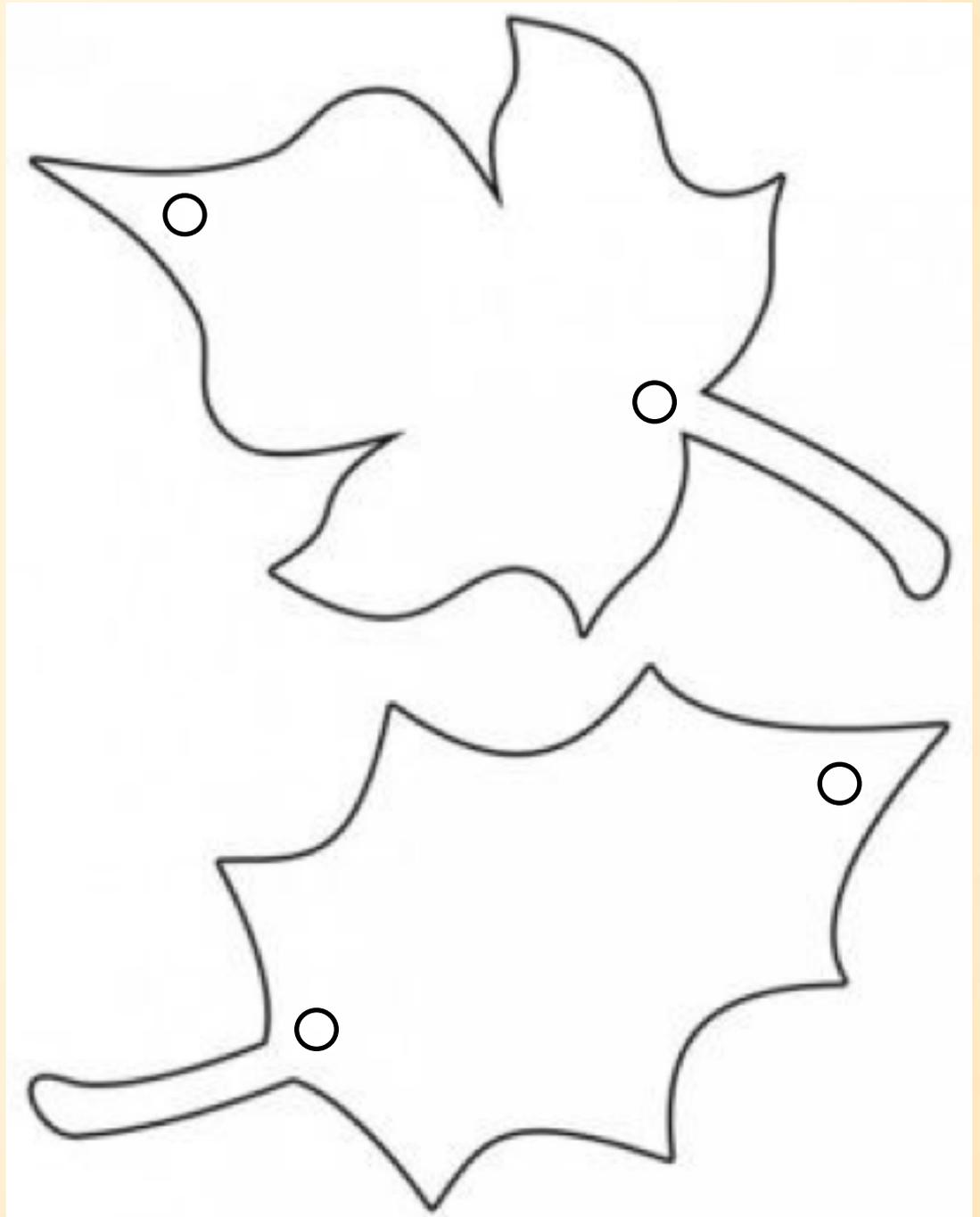
Le découpage est une activité dans laquelle les deux mains fonctionnent de façon complémentaire: une main servant à stabiliser et à ajuster la feuille à découper, et l'autre servant à faire le mouvement d'ouvrir et de fermer les ciseaux.

### Votre enfant a-t-il la bonne position pour découper?

1. L'enfant doit tenir les ciseaux dans sa main dominante; le pouce est placé dans un anneau, le majeur dans l'autre anneau, et l'index est appuyé sous l'anneau, servant ainsi de guide pour les ciseaux.
2. Les avant-bras sont positionnés de façon à ce que les pouces soient tournés vers le haut.
3. Les coudes de l'enfant sont déposés sur la table ou appuyés de chaque côté de son tronc. Cela lui permet d'assurer une meilleure stabilité aux bras et ainsi permettre une meilleure précision.
4. Le sens du découpage: les droitiers découpent dans le sens antihoraire et les gauchers dans le sens horaire.

## Fabrique une guirlande d'automne!

1. Colorie puis découpe les feuilles d'automne.
2. Passe une petite corde dans les trous des feuilles pour les enfiler et en faire un mobile.



# LES SERVICES À L'ENFANCE GRANDIR ENSEMBLE



## BIENVENUE DANS NOTRE JARDIN DE RESSOURCES



Audrey et Annalisa

Depuis plus de trente ans, au coeur de la communauté francophone d'Ottawa, l'équipe de **Grandir ensemble** cultive des ressources de qualité dans un environnement accueillant, chaleureux et professionnel.

Riche de ses trois programmes, **LE CARROUSEL**, **LA MAISONNÉE** et **LE CERF-VOLANT**, **Grandir ensemble** offre des services de garde et soutient les familles, de même que les responsables de garde, à l'aide d'une variété d'activités dont le but ultime est l'épanouissement de l'enfant, de la naissance à douze ans.

## LES SERVICES À L'ENFANCE GRANDIR ENSEMBLE

435, boul. St-Laurent, bureau 202  
Ottawa (Ontario) K1K 2Z8  
Téléphone: 613 789-3020  
Télécopieur: 613 789-3022  
Courriel: [info@grandirensemble.ca](mailto:info@grandirensemble.ca)  
[www.grandirensemble.ca](http://www.grandirensemble.ca)

## NOS PROGRAMMES

### LE CARROUSEL

#### Service de ressources

- Halte-garderie francophone
- Groupes de jeu
- Ateliers
- Kiosques d'information
- Intervenante de soutien à la famille

#### Autres

- Publication de la revue d'information L'Envol
- Administration d'un programme d'assurances collectives

### LA MAISONNÉE

#### Service de garde en milieu familial

- Recrutement de responsables de garde
- Jumelage entre les familles et les responsables de garde
- Prêt d'équipement, de jouets et de ressources
- Ateliers de formation
- Visites régulières de sécurité et de soutien

### LE CERF-VOLANT

#### Service éducatif de groupe

- Programme préscolaire (18 mois à 4 ans)
- Programme parascolaire (4 ans à 12 ans)
- Camp d'été

Pour plus d'information, pour profiter de notre jardin de ressources, pour participer à nos activités ou pour devenir responsable de garde, communiquez avec nous!

