



FICHE PARENT No 20



ALLER JOUER DANS LA NEIGE¹

Malgré le froid de nos hivers québécois, jouer dehors l'hiver apporte plusieurs bienfaits à votre enfant. Pour aimer jouer dehors l'hiver, il faut s'habiller chaudement et faire des activités amusantes.

L'activité au grand air **diminue** l'anxiété, les troubles du sommeil et l'agressivité. Elle **améliore** l'humeur, la forme physique et le fonctionnement du cerveau. De plus, le fait d'être en contact avec la nature **favorise** le respect de la vie et de l'environnement.



Jouer dans la neige, se déplacer sur la glace et affronter le froid en étant bien vêtu, permet à l'enfant de comprendre comment il peut maîtriser les conditions climatiques. Dehors, les enfants peuvent observer le cycle de la vie (saisons, migration des oiseaux, insectes, végétation, etc.) Les éléments naturels (eau, sable, forêts, etc.) stimulent les sens de l'enfant (vue, toucher, goûter, ouïe, odorat) et permettent à l'enfant d'inventer des jeux au gré de ses fantaisies. Les Norvégiens sont persuadés, entre autre, de l'importance d'amener les jeunes enfants à découvrir le plaisir des activités extérieures et à s'adapter aux conditions climatiques de leur région.

Les adultes retirent les mêmes bienfaits que les enfants des activités extérieures, alors profitez-en et sortez jouer dehors avec vos enfants. Voici quelques suggestions d'activités à peu de frais :

LES CLASSIQUES :

- Glisser
- Patiner
- Faire des bonhommes de neige

¹ Sources : <http://cahm.elg.ca>, <http://ww.goforgreen.ca>, <http://www.11sdc.gc.ca>, <http://www.e-sante.be>

LES SPORTIFS :

- Hockey bottine
- Soccer sur neige
- Escalader les montagnes de neige

LES ORIGINAUX :

- Faire geler de l'eau colorée dans des plats et les démolir afin de faire des blocs pour jouer dehors
- Remplir un grand sac à poubelle de neige et d'une bille. Vider le sac et trouver la bille tout en gardant ses mitaines. Variante : mettre plusieurs billes, chronométrer, etc.
- Imiter les esquimaux, les pingouins, les ours polaires, les phoques, les rennes, etc.
- Faire une chasse au trésor en cachant les indices dans la neige
- Mettre de l'eau colorée dans un flacon vaporisateur et peindre la neige





Encore d'autres idées d'activités à faire l'hiver à l'extérieur²

Plus on est de fous, plus on s'amuse! Alors, invitez parents, amis ou voisins à se joindre à vos activités!



TAGUE PONT

Description : Le participant touché doit s'immobiliser; pour être délivré, un autre joueur doit passer entre ses jambes.

Règle de sécurité : Ne jamais passer derrière les joueurs immobilisés et respecter le niveau d'habileté technique des participants.



TAGUE MALADE

Description : Le participant touché devient le chasseur « malade », car il doit garder une main à l'endroit du corps où il a été touché.

Règle de sécurité : Espace suffisant pour éviter les collisions.



TAGUE DU GARDIEN DE BUT

Description : Deux joueurs se font face et doivent toucher les genoux de l'adversaire sans se faire toucher.

Règle de sécurité : Ne pas pousser son vis-à-vis.



TAGUE ANNEAU

Description : Deux chasseurs se tiennent par un anneau et doivent toucher les autres participants. Celui qui réussit à toucher un participant est libéré et remplacé par celui qui a été touché.

Règle de sécurité : Espace suffisant pour éviter les collisions.



TRAVERSE QUÉBEC-LÉVIS

Description : les participants doivent « traverser le fleuve » sans se faire toucher un par chasseur. S'ils se font toucher, ils deviennent chasseurs à leur tour. Le jeu se termine lorsqu'un seul participant n'a pas été touché.



CONSTRUIRE UN IGLOO

PRENDRE UNE MARCHÉ AU CLAIR DE LUNE, on peut aussi skier, glisser ou faire de la raquette au clair de lune.



JOUER AU HOCKEY AVEC UN GROS BALLON DE PLAGE



OBSERVER LES TRACES DANS LA NEIGE (animaux, véhicules, humains)

IMPROVISER UNE MAISONNETTE sous un sapin enneigé.



² Source : <http://www.kino-quebec.qc.ca>