

Favoriser le développement moteur des tout-petits à la garderie



Résumé

Les faits

- Les tout-petits sont maintenant de plus en plus sédentaires.
- Cette sédentarité peut nuire à leur développement moteur et entraîner des problèmes d'obésité et des troubles d'apprentissage.

Des pistes d'actions

- Plus d'activité physique au programme
- De l'espace pour bouger à l'intérieur et à l'extérieur
- Plus de temps pour le jeu libre

Table des matières

- Le développement moteur : qu'est-ce que c'est?
- Les tout-petits sont de plus en plus sédentaires
- Pistes d'actions
- Des projets dans la communauté
- Références

Le développement moteur : qu'est-ce que c'est?

La psychomotricité, selon Claude Dugas, professeur au Département des sciences de l'activité physique de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), « regroupe l'ensemble des fonctions motrices qui sont en lien direct ou indirect avec la pensée et les fonctions affectives. Elle est un courant de pensée autant qu'une discipline, présentant une organisation des activités permettant à la personne de connaître son être et son environnement immédiat à travers son corps, l'espace et le temps ».

L'apprentissage moteur, aussi selon monsieur Dugas, est « l'étude des facteurs internes et externes qui influencent l'acquisition de mouvements coordonnés (attention, mémoire, représentations, programmation, organisation des pratiques, temps de réaction, transfert, feedback, etc.) ».

Le **développement moteur** est l'acquisition **d'habiletés motrices** (ramper, marcher, courir, attraper, etc.) tout au long de l'enfance, explique Kino-Québec. Le jeune apprend à contrôler son corps, sa posture, sa coordination.

Le **développement moteur** passe par l'activité physique.

Jusqu'à 9 ans, en bougeant et en jouant, un enfant acquiert et développe ses **habiletés motrices fondamentales** qui impliquent :

- des activités manipulatoires, par exemple lancer, attraper;
- des activités stabilisantes, par exemple la posture;
- des activités locomotrices, par exemple la marche, la course et les sauts.

Le développement moteur est essentiel en bas âge pour assurer le développement physique, psychologique et social de l'enfant. Il doit être soutenu et encouragé par les éducateurs et les parents.

Exemples d'effets du développement moteur sur l'apprentissage

Apprendre à s'asseoir, associé au développement du langage

Lorsqu'un enfant apprend à s'asseoir^[1], il renforce les muscles de son dos, de son ventre et de son cou. Il apprend ainsi à mieux respirer et à faire de nouvelles vocalisations et à augmenter le nombre et la longueur des mots prononcés.

Des jeux de mouvements favorisant la réussite éducative, notamment l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et des mathématiques

Lorsqu'un enfant joue à des jeux de mouvements, comme « Jean dit » (Jean dit : « Lève ta jambe gauche ». Jean dit : « Saute sur le pied droit », etc.), il apprend à reconnaître la droite de la gauche, le haut et le bas... Ces aptitudes aident à l'apprentissage de l'écriture, de la lecture et des mathématiques.

Les tout-petits sont de plus en plus sédentaires

Au Canada, 62 % des jeunes passent la majorité de leur temps d'éveil à des **activités sédentaires**, soit 8,6 heures par jour en moyenne, selon l'Enquête canadienne sur les mesures de santé (2007).

D'après la Société canadienne de pédiatrie en 2012, seulement 7 % des jeunes de 1 an à 4 ans satisfont aux nouvelles directives canadiennes en matière d'**activité physique** : ils devraient faire au moins 90 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée au courant de la journée.

Les tout-petits télévores...

- En 1971, un petit Québécois commençait à regarder la télévision en moyenne à 4 ans. Aujourd'hui, la plupart des enfants sont devant l'écran dès l'âge de 5 mois^[2].
- Plus de 20 % des enfants de 2 ans à 5 ans passent plus de 2 heures par jour devant un écran.

Trop regarder la télévision^[2] de l'âge de 2 ans à 4 ans entraîne :

- une diminution de 9 % de l'activité physique générale;
- une diminution de l'activité physique de 13 % pendant les fins de semaine;
- une augmentation de 5 % de l'indice de masse corporelle (IMC).

Les problèmes de poids et d'apprentissage en hausse

Les problèmes de poids. Parmi les enfants nés dans les années 1990 au Québec, 22 % ont un problème de poids : 16 % ont un surplus de poids à l'âge de 7 ans et 6 % sont obèses^[9]. En 1978, l'obésité chez les 2 ans à 11 ans était pratiquement inexistante.

Les problèmes d'apprentissage. Le sous-développement des habiletés motrices en raison de la hausse en sédentarité chez les tout-petits entraîne des difficultés d'apprentissage (dyslexie, hyperactivité, problèmes de langage). Sans des habiletés motrices suffisamment développées, un jeune risque donc de vivre des difficultés d'apprentissage dès ses premières années d'école^[9].

Au Québec, à 2 ans et demi, 1 enfant sur 5 présente un retard de **développement cognitif**. À l'école primaire, 10 % des élèves québécois affichent un retard^[9] dans leur cheminement scolaire.

Les jeunes ayant un **trouble déficitaire de l'attention (TDA)**, avec hyperactivité ou dyslexie, présentent des déficits moteurs et cognitifs et des difficultés de la coordination motrice^[9].

Pistes d'actions

1. Mettre plus d'activités physiques au programme

Les programmes dans les CPE du Québec misent beaucoup sur le développement de l'enfant à travers diverses **activités cognitives** et autres **activités de motricité fine**, comme la musique, la lecture et le bricolage. Mais, les enfants devraient aussi acquérir tôt les **habiletés motrices fondamentales** pour s'assurer d'un développement moteur adéquat.

Savez-vous que...

Plus de 65 % des enfants de 0 à 4 ans fréquentent les services de garde éducatifs au Québec^[7]?

L'initiation à la pratique d'activités physiques en bas âge^{[8] [9]} assure qu'un enfant apprenne tous les mouvements nécessaires à la pratique du sport et augmente ainsi son estime de soi. Il risque moins d'abandonner la pratique de sports et d'activités physiques à l'âge adulte, suggère Kino-Québec. Toutefois, on privilégie la participation à des **activités variées**, puisqu'une spécialisation hâtive est associée à l'abandon d'activités physiques à l'âge adulte.

Quelques pratiques simples à intégrer :

- Favoriser les activités physiques de courte durée, mais intensives (jeu de pose, jeu de marelle, cache-cache).
- Encourager le jeu extérieur (grimper, courir).

- Inclure du mouvement dans des activités non physiques (heure du conte, arts).
- Choisir des jouets simples pour stimuler l'imagination.
- Offrir du matériel varié, attrayant et adapté au groupe d'âge.
- Associer le plaisir à l'activité physique.
- Être un modèle pour les enfants en étant actifs et inciter les jeunes à bouger et à entrer activement dans des jeux libres.
- Choisir des activités spéciales et des sorties qui incluent un volet d'activité physique.
- Éviter le temps d'écran en garderie.

Suggestions

Parents et éducatrices peuvent travailler de concert pour établir une **constance** et une **cohérence** en activité physique entre la garderie et la maison.

Les éducatrices peuvent utiliser un **journal de bord** pour inscrire le progrès des enfants dans leur développement moteur ou pour informer les parents du niveau d'activité de l'enfant pendant la journée.

Combien de temps d'activité physique?

Les directives canadiennes en matière d'activité physique telles qu'é émises par la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) recommandent que les enfants âgés de 1 an à 4 ans fassent au moins **90 minutes** d'activité physique d'intensité moyenne à élevée au courant de la journée et au total au moins **180 minutes** d'activité physique peu importe l'intensité.

Les bébés. Selon la Société canadienne de pédiatrie, les enfants de moins de 1 an devraient s'activer plusieurs fois par jour et les activités sédentaires devraient être limitées à 90 minutes par jour.

Assis... mais pas plus de 1 heure. De plus, le SCPE suggère de minimiser le temps d'activités sédentaires des enfants âgés de moins de 1 an puisqu'un enfant trop souvent assis ne peut pas adéquatement développer sa capacité musculaire. En fait, on suggère qu'un enfant ne soit pas immobilisé ou assis (ex.: poussette, auto) pendant plus de 1 heure à la fois.

Des directives australiennes

En Australie, les Autorités de la santé précisent de plus que les activités sédentaires chez les enfants de 5 ans et moins ne doivent pas dépasser 1 heure.

2. Mieux former les éducatrices

- Offrir des séances d'information sur le développement moteur.
- Accueillir un spécialiste du mouvement pour proposer de nouvelles activités.

3. Prévoir de l'espace pour l'activité physique

Selon une étude auprès d'éducatrices à London, en Ontario, 51 % d'entre elles soulignent que leur garderie n'a pas l'espace ni les équipements adéquats pour permettre aux enfants de bouger à l'intérieur^[10].

Manque d'espace?

Demander la collaboration de la municipalité pour utiliser ses locaux et ses équipements sportifs.

De plus, plusieurs font remarquer que le mauvais temps et le froid limitent les occasions de bouger dehors. Lors du programme **Move and Learn**, auprès d'enfants de 3 ans à 5 ans, près de 88 % des activités physiques proposées par les éducatrices se déroulaient à l'intérieur. « C'est pourquoi, estime le professeur Dugas, il est important de prévoir un **"coin" pour le mouvement**, à l'intérieur, au même titre qu'un coin lecture. »

Aménager les aires de jeux

Selon le ministère ontarien des Services à l'enfance et à la jeunesse, les **aménagements intérieurs** devraient permettre aux jeunes de courir. Les **espaces de jeu extérieurs** devraient comprendre des zones gazonnées sans obstacle et un sentier pour les jouets à roues et à roulettes.

Selon nos recherches, il n'existe pas présentement de normes québécoises quant à la superficie de l'aire de jeu dans les milieux de garde. L'aire et les équipements extérieurs de jeux doivent cependant respecter la **norme Aires et équipement de jeu** (appelée norme CSA) de l'Association canadienne de normalisation.

Quelle grandeur?

En Ontario, le **gouvernement demande une superficie** d'au moins 5,6 mètres carrés par enfant, pour une aire extérieure de jeu, avec une limite de 64 enfants par aire de jeux.

Faire jouer les enfants dehors en milieu naturel

Jouer en **milieu naturel** plutôt que dans un terrain de jeu tout aménagé améliore la motricité, l'équilibre et la coordination.

4. Offrir plus d'occasions de jeu libre

Lors du jeu libre, les enfants peuvent choisir sans contrainte parmi les objets mis à leur disposition et participer à une **activité non structurée**. Le jeu libre fait appel à toutes les compétences de l'enfant et favorise l'**imagination** et la créativité de l'enfant.

Jeu libre : 2 fois par jour

Aux États-Unis, le Centers for Disease Control (CDC) suggère d'offrir au moins 2 occasions de jeu libre par jour. Les enfants de moins de 2 ans doivent faire des activités physiques d'intensité moyenne et élevée (APIME) pendant au moins 60 minutes par jour.

Les bienfaits du jeu libre

Les enfants **bougent plus** lorsqu'ils sont en jeu libre que lorsqu'ils utilisent des structures et des équipements. Chez les enfants de 3 ans à 5 ans, l'ajout d'équipement fixe diminue le niveau d'activité physique de 16 %^[12].

Jeu libre = activité physique plus intense

Jeu libre : les enfants de 3 ans à 5 ans passent 27 % du temps en activité physique d'intensité moyenne à élevée (APIME)^[13].

Jeu avec structures et équipement : les enfants passent 15 % du temps en APIME^[13].

Le jeu libre est un élément important du développement harmonieux du cerveau^[14].

Le jeu libre permet de :

- perfectionner la coordination œil-main;
- accroître le tonus musculaire;
- améliorer les interactions sociales et apprendre à régler les conflits;
- augmenter l'estime de soi et l'autonomie;
- réduire l'anxiété, la dépression, l'agressivité et les troubles de sommeil.

Des obstacles au jeu libre

La sécurité

Une étude auprès d'éducatrices en garderie aux États-Unis montre que les activités physiques des enfants sont de plus en plus limitées à cause de la crainte de blessures, de la part des parents et des éducatrices. Plusieurs nouvelles structures de jeu n'incitent pas suffisamment le mouvement chez les jeunes.^[15]

Pourtant, des normes et des règles trop strictes ne rendent pas les enfants nécessairement plus sécuritaires. En ne prenant pas quelques risques en jouant, les enfants n'apprennent pas à jauger les limites, estime une psychologue de l'Université Queen Maud] en Norvège. En fait, un enfant qui se blesse légèrement en tombant avant l'âge de 9 ans risque moins d'avoir peur des hauteurs.^[16]

Trop d'activités structurées

De 1981 à 1997, le temps consacré au jeu libre a diminué de 25 %. Les horaires des enfants sont surchargés d'activités structurées, réduisant leur temps de récréation libre^[17].

Des études démontrent que le développement moteur d'un enfant peut être bousculé par trop d'activités structurées^[18].

Des projets dans la communauté

Projet	Description	Groupe d'âge	Région	Thèmes
TREFIE et la méthode Aucouturier en CPE	La pratique psychomotrice de Bernard Aucouturier	0-5 ans	Saguenay-Lac-Saint-Jean (02)	Moteur

Projet	Description	Groupe d'âge	Région	Thèmes
	Intégrée par le TREFIE. +-			
Psychomotricité à Rouyn-Noranda	La psychomotricité dans les maternelles de la Commission scolaire de Rouyn-Noranda. +-	0-5 ans	Abitibi-Témiscamingue (08)	Moteur
Allez hop! Ratatam : psychomotricité et socialisation	Le programme Allez hop! Ratatam favorise la pratique d'activités physiques en espaces restreints. +-	0-5 ans	Saguenay-Lac-Saint-Jean (02)	Moteur
Programme sportif de la garderie Mon Lac	Un programme sportif à la garderie Mon Lac, à Blainville. +-	0-5 ans	Laval (13)	Moteur
Formation pour les intervenants en psychomotricité	Une formation en psychomotricité pour les intervenants auprès des jeunes à Saint-Hyacinthe. +-	0-5 ans	Montérégie (16)	Moteur
Psychomotricité pour les jeunes immigrants	Le CAM-LAU Saint-Laurent utilise la psychomotricité pour permettre l'amélioration du développement des enfants immigrants. +-	0-5 ans	Montréal (06)	Moteur

Rédaction: Veille Action

Révision terrain : Steeve Ager, conseiller principal en activité physique, Québec en Forme

Révision scientifique: Claude Dugas, PhD, professeur titulaire, Département des sciences de l'activité physique, Université du Québec à Trois-Rivières

Fiche créée le: 12 novembre 2012

Références

Bibliographie

- *Accueillir la petite enfance : le programme éducatif des services de garde du Québec*, Version 2007. Ministère de la Famille. [Consulté le 7 mai 2012] www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/programme_educatif.pdf
- *Activité physique et tout-petits : des enfants qui naissent et se développent en santé*. Directeur de santé publique de Montréal. [Consulté le 9 mai 2012] www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/tout_petits/thematique/activite_physique_et_tout_petits/problematique.html
- Bulletin de l'activité physique chez les jeunes, 2011. Jeunes en forme Canada. [Consulté le 7 mai 2012] <http://www.activehealthykids.ca/Francais.aspx>
- Cameron, Catherine. *Les enfants de quatre ans et moins devraient bouger plus, rester moins longtemps assis et éviter les écrans*. Participaction. [Consulté le 8 mai 2012] www.participaction.com/fr/les-enfants-de-quatre-ans-et-moins-devraient-bouger-plus-rester-moins-longtemps-assis-et-eviter-les-ecrans/
- *Coup d'oeil sur l'activité physique chez les jeunes enfants : Une habitude amusante et saine*. Centre d'excellence pour le développement des jeunes, 2011. [Consulté le 7 mai 2012] www.enfant-encyclopedie.com/pages/PDF/Activite_physiqueFRmcP.pdf
- Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire. Pour la petite enfance de 0 à 4 ans. Société canadienne de physiologie de l'exercice. [Consulté le 8 mai 2012] www.csep.ca/CMFiles/Directives/CSEP-InfoSheets-early-years-FR.pdf
- Dugas, Claude. *Portrait du développement moteur et de l'activité physique au Québec chez les enfants de 0 à 9 ans*, Février 2012.
- *Éducation physique quotidienne de qualité - Faits éloquentes*. Éducation physique et santé Canada. [Consulté le 8 mai 2012] www.eps-canada.ca/programmes/education-physique-quotidienne-de-qualite/faits-eloquents
- *Éléments de base de la norme du CSA : Ya de la sécurité dans l'aire*, 2004. Ministère de la Famille. [Consulté le 15 mai 2012] www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/SF_elements_base_normeCSA.pdf
- *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes cycle 2.2. Nutrition (2004) : Sécurité alimentaire liée au revenu dans les ménages canadiens*. Santé Canada. [Consulté le 7 mai 2012] www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveill/nutrition/commun/income_food_sec-sec_alim-fra.php
- *Fiche métier : psychomotricien*. Onisep.fr. www.onisep.fr/Ressources/Univers-Metier/Metiers/psychomotricien-ne
- *Freiner l'obésité juvénile : Cadre d'action fédéral, provincial et territorial pour la promotion du poids santé*. Agence de la Santé publique du Canada, 2011. [Consulté le 10 mai 2012] www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/framework-cadre/index-fra.php
- *L'activité physique : le sport et les jeunes*. Kino-Québec, 2011. [Consulté le 10 mai 2012] www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/publications/SLS/Sport_activite_physique/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf

- *Les enfants au jeu! Encourageons les enfants à faire de l'activité physique à la maison, à l'école et partout ailleurs.* Bulletin 1. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. [Consulté le 10 mai 2012] http://72.10.49.94/media/node/578/files/CANPLAY_2008_b1_fr_0.pdf
- Lipnowski, S. Leblanc, C. *Une vie saine et active : des directives en matière d'activité physique chez les enfants et les adolescents.* Société canadienne de pédiatrie. 2012. 17(2). 211-12. [/www.cps.ca/francais/enonces/HAL/HAL12-02.htm](http://www.cps.ca/francais/enonces/HAL/HAL12-02.htm)
- *Move and play every day : National physical activity recommendations for children 0-5 years.* Australian Government, Department of Health and Ageing, 2010. [Consulté le 9 mai 2012] www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/npra-0-5yrs-brochure
- *Outdoor Playground – Yard size.* Day Nurseries Act for Child Care Supervisors of Ontario, 2009. [Consulté le 10 mai 2012] http://childcarelearning.on.ca/child_care_setting/?room=21&item=38
- Pagani, LS, et al. *Prédire la réussite scolaire des enfants en quatrième année à partir de leurs habiletés cognitives, comportementales et motrices à la maternelle.* Institut de la statistique [Consulté le 8 mai 2012] www.jesuisjeserai.stat.gouv.qc.ca/pdf/publications/feuille/fascicule_reussite_scol_fr.pdf
- *Pourquoi nos enfants ont-ils besoin d'une EPQQ?* Éducation physique et santé Canada. [Consulté le 10 mai 2012] www.eps-canada.ca/programmes/education-physique-quotidienne-de-qualite/pourquoi-nos-enfants-ont-ils-besoin-d-une-epqq
- *Rapport national sur l'état de santé de la population du Québec, 2005.* Ministère de la Santé et des Services sociaux. [Consulté le 10 mai 2012] ["http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2004/04-228-03.pdf](http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2004/04-228-03.pdf)
- *Scheduling kindergarten to Grade 8 physical education/health education : a resource for school administrators.* Manitoba Education. [Consulté le 10 mai 2012] www.edu.gov.mb.ca/k12/cur/physlth/scheduling/overview.html
- *Sécurité de l'aire extérieure de jeu.* Ministère de la Famille. [Consulté le 26 juin 2012] www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/cpe-garderies/sante-securite/securite-aire-exterieure-jeu/Pages/index.aspx
- *The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance.* Centers for Disease Control and Prevention, 2010. [Consulté le 10 mai 2012] www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf
- Ulrich, Dale A. *Test of gross motor development.* [Consulté le 10 mai 2012] www.therapybc.ca/eLibrary/docs/Resources/TGMD-2%20Assessment%20Review.doc

Notes

1.
Iverson, J.M. « Developing language in a developing body : the relationship between motor development and language development ». *Journal of Child Language* (2010). 37. 229-261. [Consulté le 22 août 2012] www.pitt.edu/~icll/publications/Iverson_2010.pdf ¹

2.
Pagani, et al « Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood ». *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*. 2010. 164 (5) : 425. <http://archpedi.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=383160> ¹

3.
Jalbert, Marie-Ève. *Habitudes de vie et composition corporelle de jeunes québécois d'âge scolaire.* Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation de l'Université de Laval du à Québec. Mars 2007. ¹

4.
Connor-Kuntz, F. et Dummer, G. **Teaching across the curriculum : Language-enriched physical education for preschool children**. *Adapted Physical Quarterly* 1996; 13 : 302-315. [Consulté le 22 août 2012] [†]
5.
Santé et Services sociaux du Québec. 2005. [Consulté le 10 mai 2012] [†]
6.
Diamond, A. **Close interrelation of motor development and cognitive development and of the cerebellum and prefrontal cortex**. *Child Development*. 2000. 71, 44-56. [Consulté le 22 août 2012] [†]
7.
Bigras, N., Lemay, L., Tremblay, M. et Brunson, L. **Expérience cumulée, qualité des services, caractéristiques familiales et développement des enfants de trois ans dans divers modes de garde depuis leur première année de vie**. Université du Québec à Montréal, Novembre 2009. [†]
8.
Machard L. **Sport, adolescence et famille - Constat**. 2003. Ministère des Sports et ministère délégué à la Famille. 316 p [Consulté le 22 août 2012] [†]
9.
Barynina II et Vaitsekhovskii. **The aftermath of early sports specialization for highly qualified swimmers**. 1992. *Fitness Sports Review International*. 27:132-3. [†]
10.
Tucker et coll. **Splashpads, swings, and shade : parents' preferences for neighbourhood parks**. *Revue canadienne de santé publique*, 98 (3). p. 198-202. [†]
11.
Boekhoven, Belinda. **Danger! Enfants en jeu?: Occupation des temps libres des enfants et des adolescents. Tendances contemporaines de la famille** Institut Vanier de l'Université Carleton, 2009 Oct. [†]
12.
Dhingra, R., Manhas, S. et Raina, A. **Play pattern in preschool setting**. *Journal of Human Ecology* 2005. 18(1), 21-25. [Consulté le 22 août 2012] [†]
13.
Brown, W.H. *et al.* **Social and Environmental factors associated with preschoolers' nonsedentary physical activity**. *Child Development*. 2009. 80 (1), 45-53. [Consulté le 22 août 2012] [†]
14.
Ginsburg, K. R. « **The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds** ». *Pediatrics* 2007; 199 (1) 182-191. [Consulté le 22 août 2012]
<http://pediatrics.aappublications.org/content/119/1/182.full> [†]
15.
Copeland *et al.* « **Societal values and policies may curtail preschool children's physical activity in child care centers** ». *Pediatrics*. Février 2012. Vol. 129, no. 2. [Consulté le 18 juillet 2012]
<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2012/01/02/peds.2011-2102.full.pdf> [†]
- 16.

Sandseter, Ellen. **Categorising risky play – how can we identify risk-taking in children's play?** *European Early Childhood Education Research Journal*. 2007. 15 (2). [Consulté le 15 août 2012] ¹

17.

Burdette, Hillary & Whitaker, Robert. Resurrecting Free Play in Young Children Looking Beyond Fitness and Fatness to Attention, Affiliation, and Affect. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 2005, 159(1):46-50. <http://archpedi.jamanetwork.com/article.aspx?volume=159&issue=1&page=46> ¹

18.

Boekhoven, Belinda. **Danger! Enfants en jeu?: Occupation des temps libres des enfants et des adolescents. Tendances contemporaines de la famille** Institut Vanier de l'Université Carleton, 2009 Oct. ¹