



30 mai au 5 juin 2021  
[parachute.ca/semainesecurijeunes](http://parachute.ca/semainesecurijeunes)



## Fiche d'information

**Participez à la Semaine SécuriJeunes de Parachute, qui aura lieu du 30 mai au 5 juin 2021, partout au Canada.**

La **Semaine SécuriJeunes de Parachute** est une campagne annuelle de sensibilisation destinée à attirer l'attention sur les blessures prévisibles et évitables chez les enfants. En 2021, la Semaine SécuriJeunes de Parachute porte sur le thème du jeu extérieur, en vue d'encourager les enfants à s'adonner au #JeuExtérieurEnSécurité et à prendre part à des jeux actifs, non structurés et passionnants, au quotidien.

Beaucoup d'activité physique combinée à des périodes inactives limitées (par exemple, le temps passé devant un écran et la position assise prolongée) sont essentielles au bon développement des enfants. Lorsque les enfants passent trop de temps à l'intérieur, ils ne profitent pas des avantages que procure le jeu à l'extérieur, notamment en ce qui concerne le développement émotionnel, psychologique, social et physique.

Les enfants et les jeunes ont du mal à respecter les directives en matière de mouvement pendant la pandémie de COVID-19. **C'est la raison pour laquelle la semaine SécuriJeunes de Parachute vise à fournir aux parents des conseils simples et clairs pour aider leurs enfants à s'adonner au #JeuExtérieurEnSécurité.**

**Encouragez votre enfant à participer à des jeux en plein air, actifs et non structurés.**

- Les jeux non structurés sont gérés par les enfants et leur permettent de rechercher leurs propres intérêts, d'être créatifs et de s'amuser. Les jeux non structurés favorisent l'empathie, la conscience et l'estime de soi, l'apprentissage social et

émotionnel, ainsi que les aptitudes au travail d'équipe.

- Les jeux non structurés nécessitent moins de planification et de ressources que les jeux organisés, comme les sports d'équipe, qui peuvent être suspendus pendant la pandémie de COVID-19. Encouragez vos enfants à passer du temps à l'extérieur, à faire les activités qui les intéressent le plus, comme la marche, les sports sur roues, l'exploration et le jeu en général.

### **Ne laissez pas la peur vous empêcher de faire profiter votre enfant des jeux extérieurs.**

- Les enfants risquent moins de se blesser en jouant dehors qu'en pratiquant un sport organisé.
- Les blessures graves dues au jeu sont rares. Les répercussions positives du fait de laisser les enfants s'adonner au #JeuExtérieurEnSécurité l'emportent généralement de loin sur le risque de blessure grave.

### **Faites la différence entre un danger réel et un risque.**

- Une chose dangereuse qui peut causer des blessures graves, comme une barrière cassée ou un équipement dangereux constitue un danger. Aidez votre enfant à s'adonner au #JeuExtérieurEnSécurité en gérant les dangers, tout en le laissant faire de l'exploration libre, comme aller dans les bois ou grimper dans un grand arbre.
- Essayez d'adapter votre niveau de supervision au risque que présente l'activité et aux capacités de votre enfant. Ainsi, il est important de surveiller votre enfant en présence de dangers éventuels comme l'eau (maître-nageur). Une surveillance moindre peut être nécessaire lorsque votre enfant fait de l'exploration libre, comme jouer dans le sable ou grimper.
- N'oubliez pas que les risques évoluent avec le temps, au fur et à mesure que votre enfant se développe. Pour un tout-petit, se perdre peut signifier se cacher dans un buisson, alors que pour un enfant plus âgé, il peut s'agir de parcourir le quartier avec ses amis et de trouver de nouveaux endroits où jouer.

### **Posez-vous la question suivante : qu'est-ce que je pourrais faire pour encourager mon enfant à augmenter son temps de jeu actif à l'extérieur ?**

- Si votre enfant n'est pas très intéressé par les jeux extérieurs, vous pouvez commencer par l'encourager à vous accompagner dans un parc ou un sentier de nature à proximité, ou à repérer les traces d'animaux ou les signes de l'été.
- Faites en sorte que le jeu extérieur soit amusant pour votre enfant ! Des objets que les enfants peuvent transporter, comme des pierres, du bois, des paniers, des pinceaux

et de l'eau, une corde à sauter, des seaux et du sable, peuvent les inciter à utiliser leur imagination à l'extérieur, et rendre le jeu amusant.

- Allez-y petit à petit. Vous pouvez commencer par observer votre enfant pendant qu'il joue et vous mettre au défi d'intervenir le moins possible. Comptez jusqu'à 17 la prochaine fois que vous aurez envie de dire « fais attention ».
- Votre confiance pour aider votre enfant à s'adonner au #JeuExtérieurEnSécurité augmentera probablement avec le temps. Votre supervision peut passer de l'observation à partir d'une fenêtre à la vérification de temps en temps et à l'octroi de plus de liberté lorsque vous vous sentez à l'aise.
- Laisser votre enfant s'adonner au #JeuExtérieurEnSécurité, avec tous les risques que cela comporte, permet un développement sain et beaucoup de plaisir. Votre enfant vous en remerciera !

**Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site [parachute.ca/semainesecurijeunes](https://parachute.ca/semainesecurijeunes)**