

# INFO-ÉMAP: ERGOTHÉRAPIE

## TOUT LE MONDE DEHORS!

### IDÉES D'ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

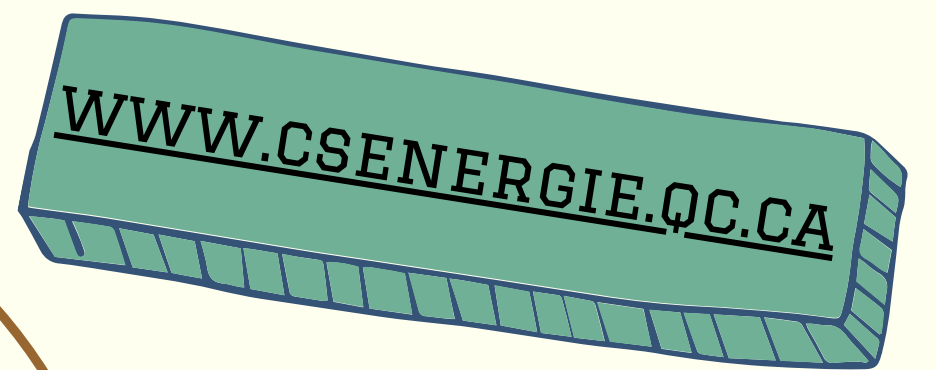
Cherche et trouve : Différents modèles sont disponibles en cliquant [ici](#). Vous pouvez aussi utiliser votre imagination pour colorer votre promenade de petits défis (ex.: le premier qui voit un insecte!).

Art éphémère (land art) : Collectez des éléments de la nature (cailloux, fleurs, branches, feuilles, pommes de pin, etc.). Identifiez un lieu et laissez place à la créativité afin de les disposer de façon originale. Vous pouvez même prendre une photo! Votre enfant sera fier de montrer son art aux autres membres de la famille.

Observation : Vous pourriez initier votre enfant à l'identification des arbres, des oiseaux ou des insectes. Étendez-vous sur le gazon et regardez les nuages; à quoi vous font-ils penser?

Dessinez dans la terre avec un bâton de bois.

Créez un jeu de marelle avec des craies.



### *Saviez-vous que...*

On estime une augmentation de 50% des cas de myopie chez les jeunes enfants au cours des 20 dernières années!

Le jeu extérieur contribue à diminuer le risque de myopie chez les enfants. Le fait de pouvoir regarder au loin dans un environnement naturel est bénéfique pour la vision.

Source: [Naître et Grandir, 2017](#)

### D'AUTRES RESSOURCES

[Naître et Grandir, \(2017\). On joue dehors!](#)

[Naître et Grandir, \(2012\). 50 activités à faire avant qu'il ne soit trop grand.](#)

[ParticipAction, \(2015\). Garder les enfants à l'intérieur: un plus grand risque!](#)

[Vifa Magazine, \(2020\). Vidéo sur le plaisir du jeu extérieur au quotidien.](#)