



LE JEU AVENTUREUX, J'EN AI BESOIN POUR MON BIEN-ÊTRE

Tu sais ce que c'est, le jeu aventureux? Ce sont tous les petits défis que je relève lorsque j'explore le monde pour repousser mes limites et pour apprendre à me connaître. J'aime bouger et prendre des risques sous ton œil attentif et bienveillant. Il y a différentes sortes de jeu aventureux qui me permettent de développer mes compétences et ma confiance en moi.



La hauteur

J'aime grimper et monter aux arbres, sur des roches, sur des structures et même sur des chaises pour développer ma force musculaire et mon sens de la perception et de la profondeur.

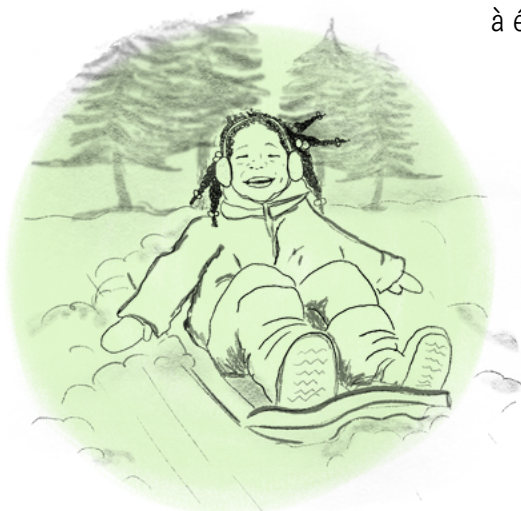
Les éléments dangereux

L'eau, le feu et les roches font partie des éléments qui m'attirent et m'émerveillent. Avec ton accompagnement, j'apprends à évaluer et à gérer les risques de façon sécuritaire.



La vitesse

Aller toujours plus vite en courant, en pédalant ou en glissant pour sentir le vent sur mon visage, développer mon orientation spatiale et ma conscience perceptuelle!



[Le jeu aventureux](#)

[Le jeu extérieur Se connecter à la nature !](#)

[Article par Ellen Beate Hansen Sandseter](#)



LE JEU AVENTUREUX, J'EN AI BESOIN POUR MON BIEN-ÊTRE

Les jeux turbulents, la chute et les culbutes

J'aime tellement quand on joue à se battre ou lorsque je fais des jeux turbulents avec mes camarades. Cela m'apprend à contrôler mon impulsivité, et oui, cela favorise les relations et mon développement socioémotionnel, sans parler de ma force physique et de mon endurance.



Les vrais outils

En me laissant utiliser des outils avec toi (comme des marteaux, des scies ou même des couteaux pour couper ma collation et de gros ciseaux pour couper du tissu), tu me permets de développer ma motricité et mon autonomie. Je deviens ainsi de plus en plus à l'aise et j'apprends à les utiliser de façon sécuritaire.



La disparition

Lorsque que je m'éloigne un peu ou que je me cache, je développe mon autonomie. Je me sens en contrôle et je suis libre d'explorer à ma guise, tout en sachant que tu n'es pas bien loin si j'ai besoin de toi.



Tu vois que tous ces jeux ont des bienfaits sur mon développement physique et sur mon bien-être.
Accompagne-moi à vivre de nouveaux défis en pratiquant ces jeux aventureux...

Cette ressource est la propriété de l'AFÉSEO. Elle prend tout son sens lorsqu'elle est accompagnée du soutien de l'équipe de facilitation pédagogique.