

**INITIATIVE EN
FAVEUR DU
JEU LIBRE CRÉATIF
EN SUISSE**

**LA MAISON DE LA CRÉATIVITÉ
EN PARTENARIAT AVEC LE SOCIAL BRAIN INSTITUTE**

INTRODUCTION

Chez les enfants la curiosité est innée, ils naissent avec le besoin de se sociabiliser et un profond désir d'apprendre. Ils apprennent en faisant, en explorant le monde librement, et en utilisant leur imagination. En d'autres termes, ils apprennent **en jouant**. L'importance du jeu est aujourd'hui, clairement documentée par la recherche scientifique. Le jeu est un facteur clé du développement de l'enfant, un vecteur incontournable d'apprentissage et un magnifique déclencheur de créativité. Les pédagogies dites alternatives comme la pédagogie Montessori, en sont depuis longtemps les ambassadrices¹.

Jouer est un droit fondamental inscrit dans la Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant de 1989 qui demande que « Les Etats parties reconnaissent à l'enfant le droit au repos et aux loisirs, de se livrer au jeu et à des activités récréatives propres à son âge, et de participer librement à la vie culturelle et artistique »². Cette même convention exige que « Les Etats parties respectent et favorisent le droit de l'enfant de participer pleinement à la vie culturelle et artistique, et encouragent l'organisation à son intention de moyens appropriés de loisirs et d'activités récréatives, artistiques et culturelles, dans des conditions d'égalité »².

Mais il y a jeu et jeu, et si la langue anglaise différencie clairement « game » et « play », offrant ainsi une distinction entre jeu structuré et libre, nous n'avons à notre disposition que le verbe jouer. Ainsi joue-t-on à des jeux vidéo ou de société, à des jeux collectifs ou individuels, à des jeux compétitifs ou collaboratifs, symboliques ou de rôle, librement ou selon des règles prédéterminées. Bien qu'un équilibre de divers types de jeu soit nécessaire pour le développement holistique de l'enfant, plus la volonté de l'enfant est présente dans son jeu, plus grands sont les bénéfices pour son développement, en particulier pour l'épanouissement de sa créativité. Faire des choix, des erreurs, réfléchir, prendre des risques, chercher des solutions, être explorateur et curieux sont des traits communs du jeu que l'on qualifie de libre et du développement créatif.

Si nous voulons garantir aux enfants le droit de jouer tel que défini par la Convention des Nations Unies, il conviendrait de mettre davantage l'accent sur le rôle crucial du jeu libre dans le développement sain de l'enfant. Or, sans que personne ne semble s'en inquiéter, le jeu libre est en train de disparaître des temps de vie des enfants. L'expérience ludique d'un enfant d'aujourd'hui diffère radicalement de celle de ses parents. Les temps d'activités dehors et spécifiquement dans la nature ont considérablement diminué. Le jeu libre comme réceptacle de l'espace-temps où l'enfant construit quelque chose qui échappe à toute autre règle que celle de l'enfance est insidieusement évacué.

Comme toute atteinte à un besoin fondamental³, les effets néfastes systématiques de la disparition du jeu libre peuvent être qualifiés **de violence structurelle** tant qu'elle provoque des conséquences désastreuses, non seulement pour les enfants, mais pour l'avenir du monde : aucun être humain ne peut atteindre son plein potentiel si sa créativité est retardée dans son enfance. La démocratie ne survivra pas non plus sans citoyen-ne-s capables de former leurs propres pensées indépendantes et d'agir en conséquence.

Cette table ronde a pour objectif d'attirer l'attention du public sur cette crise qui sévit dans le monde des enfants et de susciter une action collective en vue de réparer les torts causés actuellement. La MC et l'ISC s'engagent ainsi à rallier les organisations et les individus afin de créer un mouvement national en faveur du jeu libre dans les espaces publics, les maisons, les institutions de la petite enfance, les écoles et les communautés.

Ce projet vise à fournir des outils stratégiques visant à favoriser l'accès des enfants au jeu libre, en élaborant une intervention se traduisant en méthodes et stratégies pour répondre aux inquiétudes des élu-e-s et gestionnaires municipaux, des membres des conseils et commissions scolaires, ainsi qu'aux perceptions parentales et sociales.

QU'EST CE QUE LE JEU LIBRE ?

Il n'existe pas de définition théorique du « jeu libre », mais l'expression est aujourd'hui utilisée comme un terme générique pour désigner le jeu dirigé par l'enfant qui peut se dérouler tant en plein air qu'à l'intérieur. Le jeu libre est laissé à la seule organisation de l'enfant (ou du groupe d'enfants), il choisit ses objets de jeu, invente ses propres règles, il peut s'interrompre à tout moment ou changer radicalement de direction et s'inspirer de l'environnement. Ni le sport organisé, ni les jeux de société, ni le temps d'écran ne sont considérés comme des formes de jeu libre. Bien que le jeu libre puisse se déployer avec plus de force loin du regard des adultes, soulignons que l'enfant qui joue librement n'est pas nécessairement livré à lui-même. L'adulte anticipe, crée les conditions du jeu libre en offrant un environnement riche et sécurisé. S'il est à proximité, sa posture encourage l'enfant dans ses initiatives personnelles. Il se met au service de son jeu, développe sa propre capacité à ne pas entraver les découvertes spontanées de l'enfant, accueille son processus de pensée sans chercher à le guider vers une finalité précise.

Le jeu libre des enfants est donc en grande partie une affaire d'adulte. Son retour au cœur de l'enfance nécessite l'adhésion et l'implication de tous les acteurs.



LE JEU LIBRE: VECTEUR DE L'ÉPANOUISSEMENT DE L'ENFANT

Le principe selon lequel jouer librement favorise le développement sain des enfants est bien établi parmi les chercheurs en neurosciences cognitives, éducation et psychologie^{4,5,6}.

Dans les jeux dirigés par l'adulte, les enfants ont tendance à se conformer aux normes des adultes, ce qui peut les empêcher d'adapter leurs comportements. À l'inverse, lorsque c'est l'enfant qui choisit quand, comment et avec qui jouer et qui dirige le temps de récréation sans contraintes externes, il explore plus de possibilités de suivre ses propres intérêts et de mettre en pratique de nouvelles compétences, ce qui implique souvent de prendre des décisions, des risques et d'apprendre à gérer des incertitudes⁷. Ce sentiment perçu de liberté et de sécurité encourage les enfants à découvrir, pratiquer et maîtriser leurs compétences sans craindre l'échec, et contribue donc à leur fonctionnement adaptatif et leur bien-être^{8,9}.

DÉVELOPPEMENT SOCIAL	BIENFAITS DU JEU LIBRE
	Les enfants ont besoin de reconnaître que les autres enfants en situation de jeu pourraient avoir des intentions, des désirs ou des croyances qui s'écartent des leurs ¹⁰ . L'empathie est donc implicite dans le jeu de l'enfant et le contexte ludique l'incite à raffiner ses capacités d'empathie émotionnelle cruciales pour son fonctionnement social ¹¹ . Ainsi, en jouant avec les autres enfants, loin des adultes, l'enfant apprend à s'affirmer, à négocier avec les autres et à se faire des amis ¹² .
COGNITIF	L'environnement non structuré, incertain mais sûr dans lequel se déroule le jeu libre encourage les enfants à rechercher des compétences nouvelles et plus avancées ⁷ . Plus les enfants jouent, plus ils apprennent sur les causes, les conséquences et les expressions des émotions. Le jeu physiquement actif peut réduire l'anxiété et les symptômes dépressifs ¹¹ et permet aux enfants d'extérioriser les impulsions, en les aidant à réguler leurs sentiments et comportements agressifs ¹³ . Ainsi, Le jeu libre favorise le concept de soi positif et l'estime de soi tout en exerçant la flexibilité mentale ⁸ : l'enfant aura à trouver des solutions aux problèmes qu'il rencontre, mais sans craindre d'échouer, il apprend ainsi à réagir aux situations difficiles. définit et modifie les règles, décide quand diriger et quand suivre. Le jeu libre permet d'utiliser un même objet de plusieurs façons, selon l'imaginaire de l'enfant en développant ainsi sa créativité et ses compétences linguistiques. Un bout de tissu peut devenir une nappe pour préparer le souper, une cape de superhéros, un baluchon ou une couverture de poupée.
PHYSIQUE	Le jeu libre invite au mouvement naturel et réduit les comportements sédentaires, l'adiposité (surpoids ou obésité) et améliore la condition musculo-squelettique et la santé cardiovasculaire ¹² .

Tableau 1. Bienfaits du jeu libre sur le développement de l'enfant.

LE JEU LIBRE EN VOIE DE DISPARITION : CHIFFRES ALARMANTS

Malgré son rôle critique dans le développement de l'enfant, le temps et les possibilités de jeu libre ne font que décroître. Au cours des cinquante dernières années, **le temps accordé au jeu libre** des enfants a fortement diminué dans de nombreux pays d'Europe et les pays développés. En Suisse, 15% des enfants ne jouent **jamais à l'extérieur**. Et ils sont 20% à ne pouvoir le faire que sous **la surveillance constante d'adultes**. C'est ce qu'indique une étude réalisée auprès de 649 familles de toutes classes sociales, aux quatre coins du pays. Les enfants qui peuvent jouer à l'air libre le font nettement moins souvent qu'autrefois. Ainsi, de trois à quatre heures par jour dans les années 1970, on est passé à 47 minutes en moyenne, dont 29 minutes de manière autonome. De plus, cette durée varie en fonction de l'échelle sociale et du cadre de vie⁷.

La diminution du temps de jeu s'est accompagnée d'une **dégradation de la santé mentale et physique** des jeunes. Les enfants d'aujourd'hui sont moins en forme et ont une plus grande incidence de problèmes mentaux, affectifs et psychologiques que les générations antérieures. Bien qu'il soit difficile de prouver un lien de cause à effet, il est possible à ce stade d'observation des comportements d'établir un lien de causalité entre les changements systématiques en cours dans les structures de la société et leurs effets sur les enfants. Ainsi, quand leur participation au jeu libre est limitée, les enfants sont plus susceptibles d'avoir des comportements sédentaires et sont privés des bienfaits du jeu libre pour leur bon développement affectif, mental, social et physique (tableau 1).

LA DISPARITION DU JEU LIBRE : UNE QUESTION DE SANTÉ PUBLIQUE

La santé publique est une façon de maintenir et d'améliorer la santé des populations qui met la promotion et la protection de la santé, la surveillance de la santé des populations et la prévention des décès, des maladies, des traumatismes et des invalidités au cœur de toutes les initiatives connexes. Elle est aussi fondée sur des politiques et des pratiques éclairées par des données probantes et sur la prise en compte des déterminants de la santé sous-jacents. L'accès des enfants au jeu libre jette les bases d'une meilleure santé physique, psychologique et sociale et favorise la résilience à l'âge adulte. L'accès au jeu libre est une donc question de promotion de la santé et de son maintien au cours de la vie.

POURQUOI L'ACCÈS DES ENFANTS AU JEU LIBRE EST-IL RESTREINT?

Malgré l'importance vitale du jeu solidement démontrée par la recherche, le scepticisme quant à sa valeur continue à gagner du terrain. Une évolution qui peut s'expliquer par plusieurs facteurs.

DES REGLES PRÉÉTABLIES PAR L'ADULTE

Dans le jeu libre, l'enfant doit pouvoir décider lui-même de ce qu'il fait des objets, comment il les combine, les utilise, les détourne, il doit pouvoir tester ce qu'il veut comme il le souhaite autant de fois qu'il le désire pour que son processus de pensée s'élabore. Or dans les pratiques actuelles, notamment dans les institutions de la petite enfance ou les classes enfantines, le temps de jeu dit « libre » et son organisation sont gérés par l'adulte selon des règles préétablies: jeu dans des petits coins dans lesquels les objets doivent rester, jouets avec des usages précis à respecter. Les récréations dans des cours d'écoles souvent vides ne sont, quant à elles, considérées que comme des parenthèses entre deux périodes d'apprentissages et non comme des temps de découvertes créatives fondamentales.

UNE ÉDUCATION METTANT L'ACCENT SUR LES SAVOIRS PLUS QUE SUR LES COMPÉTENCES MULTIPLES

L'abondance et la sophistication des jouets souvent à visée didactiques privent l'enfant de la richesse d'un monde fait d'objets de la vie ou l'imaginaire et l'enthousiasme ont toute leur place. La prédominance des apports de connaissances et de savoirs didactique place le jeu libre au rang de divertissement. Alors que nous devrions voir dans le jeu libre un temps effectif de développement de multiples compétences à part entière et une aide à l'acquisition des savoirs, il est encore considéré comme une perte de temps par rapport à des temps didactiques ayant des finalités définies, connues et évaluables (lecture, écriture, comptage). Parmi les bienfaits du jeu libre (tableau 1), sa dimension créative qui construit la capacité d'adaptation, en fait un atout incontournable pour faire faces aux changements de sociétés actuels et à venir.

LA CONCURRENCE AVEC LES LOISIRS STATIQUES

Même lorsque les enfants ont du temps non programmé et des lieux de jeu sécurisés, ils se livrent souvent à des activités sur les écrans numériques plutôt qu'au jeu libre¹⁴. Les enfants jouent de moins en moins avec des objets sans identité et les modèles les enferment dans la reproduction de stéréotypes. Beaucoup d'enfants ont maintenant besoin d'aide pour entrer dans un jeu créatif et ont du mal à mettre en avant leurs propres idées comme ils éprouvent de la difficulté à vivre des temps d'ennui.

L'ORGANISATION URBAINE

L'homme moderne (homo sapiens) a évolué et a vécu en contact intime avec la nature, dans les savanes et les forêts, pendant presque 120 000 ans d'histoire. Ce n'était pas avant l'histoire récente que la plupart des gens vivaient dans des villes. Mais même jusqu'à une histoire très récente, les enfants ont toujours grandi en contact intime avec la nature.

À la fin du XXe siècle, de nombreux environnements pour enfants s'étaient urbanisés¹⁵. Les transformations des villes, organisées principalement autour des besoins de l'économie et de la mobilité motorisée, ont amené à une progressive exclusion des enfants des espaces publics et à leur ségrégation dans des lieux privés, souvent séparés du monde des adultes (écoles, crèches, lieux d'accueil, places de jeux, etc.). Ce développement territorial et urbain ne tient pas assez compte des besoins réels des enfants.

LA MONTÉE EN PUISSANCE DES PROBLÈMES DE SÉCURITÉ : UNE CULTURE DE LA PEUR

Une étude réalisée en 2004 a révélé que 82% des mères d'enfants âgés de 3 à 12 ans avaient identifié les problèmes de criminalité et de sécurité comme l'une des principales raisons pour lesquelles leurs enfants ne pouvaient pas jouer à l'extérieur¹⁶. La crainte des rayons ultraviolets, des maladies causées par des insectes et de diverses formes de pollution amène également les adultes à garder leurs enfants à l'intérieur¹⁷. Dans son livre *La famille buissonnière*, Marie Gervais parle "d'enfants de l'intérieur" car la majorité d'entre eux rentrent à la maison après l'école et passent de l'intérieur à l'intérieur : école, voiture, maison, écrans. En particulier dans les quartiers où la circulation, les inconnus ou la violence exigent une surveillance constante de la récréation des enfants¹⁵. La mobilité indépendante des enfants, par exemple (les distances qu'ils ont la permission de parcourir sans supervision adulte), diminue à chaque génération^{16, 17}. Cette mobilité indépendante a un effet direct sur l'accès d'un enfant au jeu¹⁸, car les enfants qui peuvent parcourir de plus grandes distances sont plus susceptibles de rencontrer et de jouer avec des pairs, d'être actifs et de jouer régulièrement à l'extérieur¹⁹. Selon une enquête menée aux États-Unis, 70 % des mères disaient avoir joué dehors tous les jours dans leur enfance, contre seulement 31 % de leurs enfants, et 56 % disaient avoir passé 3 heures par jour ou plus à jouer dehors, contre seulement 22 % de leurs enfants²⁰. La mémoire et les souvenirs liés au jeu libre est ainsi en danger d'extinction et il serait plus difficile pour une génération qui n'a pas connu ses bénéfices de défendre le droit de le protéger.

PERDRE LE CONTACT AVEC LA NATURE, C'EST PERDRE LA NATURE

Mais même alors, pas plus tard qu'en 1970, les enfants avaient accès à la nature et au monde en général. Ils passaient l'essentiel de leurs loisirs à l'extérieur, utilisant les trottoirs, les rues, les terrains de jeux, les parcs, les voies vertes, les terrains vacants et d'autres espaces délaissés pendant le processus d'urbanisation ou dans les champs, les forêts, les ruisseaux et les cours de banlieue¹⁶. La vie des enfants aujourd'hui est très différente. La culture de l'enfance qui s'épanouit à l'extérieur a disparu et la vie quotidienne des enfants s'est déplacée vers l'intérieur¹⁶. En conséquence, la possibilité pour les enfants d'avoir un contact direct et spontané avec la nature est en voie de disparition¹⁵. L'extinction de cette expérience engendre l'apathie face aux préoccupations environnementales. La société d'aujourd'hui est devenue si éloignée de ses origines naturelles qu'elle ne réussit plus à reconnaître la dépendance fondamentale de notre espèce à la nature en tant que condition de croissance et de développement. Les enfants sont en train de perdre la compréhension que la nature existe dans leur propre quartier, ce qui les déconnecte davantage de la connaissance et de l'appréciation du monde naturel.

La perte du jeu en plein air des enfants et leur contact avec le monde naturel ouvre la voie à une perte continue de l'environnement naturel. L'affinité des générations futures pour la nature ainsi qu'une éthique environnementale positive, découlent du contact régulier des enfants d'aujourd'hui avec le monde naturel²⁴.



PRÉOCCUPATION COMMUNE DE LA MAISON DE LA CRÉATIVITÉ ET DE L'INSTITUT SOCIAL BRAIN : SAUVER LE JEU LIBRE

La mission de la **Maison de la Créativité** est de proposer des actions affinant la sensibilité, soutenant la créativité, cultivant la citoyenneté et permettant à l'enfant d'aiguiser son sens critique, de penser collectivement et par lui-même, de prendre plaisir. Son adage : la créativité construit positivement notre rapport au monde. En créant, l'enfant exerce sa liberté, développe ses propres idées, prend confiance, se construit lui-même. En créant avec d'autres, il coopère, est solidaire. Accueillir la créativité des enfants c'est contribuer à l'émergence d'adultes épanouis, libres et responsables.

Le **Social Brain Institute** est quant à lui une association genevoise opérant en Europe et au Moyen-Orient, dont la mission est de transférer le savoir issu des sciences cognitives pour transformer la société dans divers aspects. Dans le secteur Jeunesse notamment, sa vision est de veiller à ce que tous les éducateur-trice-s, personnel soignant et les décideur-euse-s politiques, disposent des compétences scientifiques nécessaires pour donner aux enfants et aux jeunes adultes les moyens de contribuer à façonner leur avenir et celui de leur communauté.

Le constat de la Maison de la Créativité rejoint celui du Social Brain Institute face à l'urgence de préserver des espaces de jeu libre et créatif dans la vie des enfants. Ainsi, les deux entités ont déjà allié leurs forces dans des actions de formation à l'intention des professionnel-le-s de l'enfance. Cette initiative commune vise à consolider des synergies avec tous les acteur-trice-s impliqués dans les droits et le bien-être de l'enfant. C'est en ce sens que le Social Brain Institute se positionnera comme une plateforme qui apporte un appui scientifique à l'approche de la Maison de la Créativité, et la Maison de la Créativité un modèle vivant des recommandations issues des neurosciences pour le développement naturel de l'enfant. Bien au-delà d'une énième pédagogie révolutionnaire, cette initiative scientifique, naturelle et bienveillante se veut transversale et porteuse d'un changement fondamental.

Ce projet s'inscrit dans la mission de Maison de la Créativité et du Social Brain Institute ainsi que dans de nombreux items du Concept cantonal du développement durable²⁵ adopté par le Conseil d'Etat le 30 août 2017, notamment dans les axes suivants :



Mode de production et de consommation

Axe n°3: Encourager l'innovation et les partenariats permettant de développer des solutions novatrices

Axe n°7: Encourager des styles de vie et des modes de consommation respectueux de l'environnement, de l'être humain et favorisant la préservation des ressources naturelles



Santé de la population

Axe n°4: Des enfants qui naissent, se développent et atteignent l'âge adulte dans des conditions favorables à la santé



Formation et innovation

Axe n°1: Encourager, favoriser et promouvoir la mise en application de l'éducation en vue d'un développement durable (EDD) dans l'enseignement, la formation des enseignants et au sein des établissements du DIP



Changement climatique

Axe n°3: Promouvoir les modes de production et de consommation énergétiquement plus sobres



Système économique et financier

Axe n°3: Soutenir les lieux et projets développant la créativité et explorant de nouveaux modèles d'affaires durables



Cohésion sociale

Axe n°7: Favoriser la participation et les pratiques culturelles et sportives

INVERSER LA TENDANCE

Conscients de la nécessité de rallier largement les acteur-trice-s de l'éducation de la santé, du monde politique à cette cause, la Maison de la Créativité et le Social Brain Institute ont non seulement l'intention de lancer l'alerte sur la disparition du jeu libre et créatif mais d'engager les acteur-trice-s de changements à tous les niveaux afin de mener à un changement fondamental de l'approche des collectivités vers des univers créatifs libres. Ainsi la démarche consiste en deux étapes :

1. Questionner des expert-e-s de domaines croisés par le biais d'une table ronde

Bon nombre des approches actuelles en matière d'éducation sont basées sur des hypothèses et des idées préconçues non fondées sur ce qui convient le mieux à l'enfant. Ces croyances profondément ancrées comblent le vide créé par l'absence de données fiables. La stratégie de la Maison de la Créativité et du Social Brain Institute consiste à solliciter les expert-e-s de domaines croisés autour d'une réévaluation approfondie de nos politiques et pratiques au sein du monde de l'enfance.

Une **table ronde** est ainsi proposée avec les objectifs de :

- ✦ **Croiser les domaines d'expertise** autour de la question de la disparition du jeu libre dans la vie des enfants, d'en valider les conséquences et de définir les voies d'action.
- ✦ **Aborder les obstacles au jeu**, tels que les quartiers peu sûrs, la planification excessive de la vie des enfants, le temps d'écran démesuré, les jouets liés aux supports de divertissement et une éducation qui met l'accent sur les compétences, les exercices et les devoirs et mine la créativité, l'imagination et le bien-être général.
- ✦ **Editer un rapport d'alerte** élaborant des informations appuyées par des données probantes et de les communiquer aux parents, tuteur-trice-s, éducateur-trice-s, prestataires de services de garde ou décideur-euse-s sous une forme et une structure avec lesquelles ils sont à l'aise. Les messages du rapport souligneront les bienfaits du jeu libre et l'importance que les enfants puissent jouer de façon indépendante, tout en rajustant leur perception des risques.

2. Lancer des procédures de changement étayées par les experts présents lors de la table ronde et les stratégies de changement comportemental issues des sciences cognitives

Cette phase comportera les étapes suivantes :

- ✦ Questionner les enfants sur leurs besoins et leur donner la parole et les moyens de choisir et de changer leur environnement

- ✦ Fédérer des acteurs d'implémentation des procédures de changement
- ✦ Mettre en place les moyens de formation adaptés
- ✦ Plaider en faveur du jeu dans les salles de classe, les programmes après l'école et les camps, les parcs et les terrains de jeux, les quartiers et les villes.
- ✦ Établir des politiques de jeu locales et nationales qui reconnaissent l'importance du jeu libre pour les enfants de tous les âges, y compris les moyens par lesquels le jeu améliore le développement physique, social, émotionnel et cognitif.
- ✦ Élaborer une désignation romande qui permettrait de mesurer l'appui des municipalités au jeu libre, en fonction de critères favorables aux initiatives de jeu, et qui constituerait une feuille de route pour les villes qui souhaitent favoriser le jeu des enfants.
- ✦ Créer et appliquer de grandes stratégies de communication et d'utilisation des médias sociaux pour renseigner les parents, les grands-parents, les éducateurs et les enseignants sur les bienfaits du jeu libre.
- ✦ Examiner la cohérence et les disparités des lois sur l'éducation et sur les collectivités d'enfants, puis élaborer et appliquer des mesures législatives ou administratives qui favorisent l'uniformité d'accès au jeu libre dans ces deux milieux.

RÉFÉRENCES

1. Hughes, B. « Sixteen different types of play », 2018. Sur Internet.
2. Observation générale n° 17 (2013) sur le droit de l'enfant au repos et aux loisirs, de se livrer au jeu et à des activités récréatives et de participer à la vie culturelle et artistique (art. 31), Adoptée par le Comité à sa soixante-deuxième session (14 janvier-1er février 2013).
3. Williamson, D., A. Dewey et H. Steinberg. « Mood change through physical exercise in nine- to ten-year-old children », *Perceptual and Motor Skills*, vol. 93, no (2001), p. 311–316.
4. Burdette, H. L., & R. C. Whitaker. (2005). Resurrecting free play in young children: looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(1), 46-50.
5. Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. London: Tavistock Publications. Chapters 1-2, pp. 1-50.
6. Gopnik, A. (2000). *The Scientist in the Crib: What Early Learning Tells Us About the Mind*. New York, NY: Harper Collins. Chapter 2 pp. 23-59.
7. Gray, P. (2011). The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents. *American Journal of Play*, 3(4), 443-463.
8. Lester, S., & Russell, W. (2010). *Children's Right to Play: An Examination of the Importance of Play in the Lives of Children Worldwide Working Paper No. 57*. The Hague, The Netherlands: Bernard van Leer Foundation.
9. Pellegrini, A. D., & Smith, P. K. (1998). Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play. *Child Development*, 69(3), 577-598.
10. Kwon, K.-A., Bingham, G., Lewsader, J., Jeon, H.-J., & Elicker, J. (2013). Structured task versus free play: The influence of social context on parenting quality, toddlers' engagement with parents and play behaviors, and parent-toddler language use. *Child & Youth Care Forum*, 42(3), 207-224.
11. Denham, S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? *Early Education and Development*, 17(1), 57-89.
12. Barros, R. M., Silver, E. J., & Stein, R. E. (2009). School recess and group classroom behavior. *Pediatrics*, 123(2), 431-436.
13. Peterson, J. B., & Flanders, J. L. (2005). Play and the regulation of aggression. In R. E. Tremblay, W. H. Hartup & J. Archer (Eds.), *Developmental origins of aggression* (pp. 133-157). New York: Guilford Press.
14. Schwarzmueller, G., & Rinaldo, V. (2013). The importance of self-directed play. *Kappa Delta Pi Record*, 49(1), 37-41.
15. Moore, R. (2004). Countering children's sedentary lifestyles by design. Natural Learning Initiative. Accessed June 12, 2004 from www.naturalelearning.org
16. Wilson, Ruth A. (2000). *Outdoor Experiences for Young Children* (ERIC Digest). Charleston, WV: ERIC Clearinghouse on Rural Education and Small Schools (ERIC Identifier ED448013)
17. Sobel, David (2004) *Place-Based Education, Connecting Classrooms & Communities*, Great Barrington, MA: The Orion Society.
18. <https://www.24heures.ch/suisse/enfants-jouent-presque-air-libre/story/20130488>
18. Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182-191.

19. Shaw, B., B. Watson, B. Frauendienst, A. Redecker, T. Jones et M. Hillman. « Children's independent mobility: a comparative study in England and Germany (1971-2010) », Westminster Research, 2013. Sur Internet.
20. Janssen, I., T. Ferrao et N. King. « Individual, family, and neighborhood correlates of independent mobility among 7 to 11-year-olds », Preventive Medicine Reports, vol. 3 (2016), p. 98–102.
21. Schoeppe, S., M.J. Duncan, H. Badland, M. Oliver et C. Curtis. « Associations of children's independent mobility and active travel with physical activity, sedentary behaviour and weight status: a systematic review », Journal of Science and Medicine in Sport, vol. 16, no 4 (2013), p. 312–319.
22. ParticipACTION. Le Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION, 2018. Sur Internet.
23. Clements, R. « An investigation of the status of outdoor play », Contemporary Issues in Early Childhood, vol. 5, no 1 (2004), p. 68–80.
24. Chawla, Louise, (1994). Editors' Note, Children's Environments, (11) 3
25. <http://ge.ch/agenda21>



MAISON DE LA CRÉATIVITÉ
Chemin Calandrini 7
1231 Conches
www.maisondelacreativite.ch

Maryjan Maitre, directrice
m.maitre@maisondelacreativite.ch
022 810 18 91



SOCIAL BRAIN INSTITUTE
Route de Saint-Julien 167C
1228 Plan-les-Ouates

Samah Karaki, PhD
samahkaraki@gmail.com
078 240 50 40