

# CHANGER LES RÈGLES DU JEU

## Favoriser le jeu libre

pour améliorer le bien-être  
des enfants et leur  
redonner le droit à la ville

## L'importance du jeu libre et de la mobilité indépendante

Le jeu libre désigne une activité initiée par l'enfant de manière spontanée, sans planification ou intervention d'un adulte. L'Association canadienne de santé publique (ACSP) le définit en ces termes : « on parle de *jeu libre* quand les enfants suivent leurs instincts, leurs idées et leurs intérêts sans se voir imposer un résultat ». Il s'agit pour les enfants « de déterminer leurs *propres* limites. [...] Le jeu libre peut être facilité, mais pas imposé ». Cette pratique permet aux plus jeunes de s'amuser, d'utiliser de leurs cinq sens pour découvrir leur environnement, de prendre confiance en eux, de tisser des liens, d'expérimenter, etc.

Son impact sur le développement physique, émotif, social et cognitif des enfants et des adolescents ayant été documenté et reconnu, le jeu libre est même considéré comme un droit de l'enfant<sup>1</sup> par l'Organisation des Nations unies (ONU) depuis 1989. Plus concrètement, il contribue au bien-être des plus jeunes dans toutes les définitions décrites par l'Organisation mondiale de la santé (OMS)<sup>2</sup>.

## Les bénéfices



### LA SANTÉ PHYSIQUE

en réduisant les habitudes sédentaires, la pratique du jeu libre contribue à enrayer l'obésité et le surpoids<sup>3</sup>, améliore la condition musculosquelettique et la santé cardiovasculaire ;



### LA MOTRICITÉ

en améliorant les habiletés, les réflexes, etc. ;



### LA SANTÉ MENTALE

jouer aide à réduire l'anxiété et contribue au développement de l'estime de soi et de relations sociales ;



### LES HABILÉTÉS SOCIALES

le jeu libre permet aux enfants de mieux communiquer, de coopérer et de tisser des liens avec leurs pairs ;



### L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

en développant l'empathie, l'écoute, la notion de compromis, la gestion de la peur, etc. ;



### LES CAPACITÉS D'APPRENTISSAGE

en favorisant le développement cognitif, notamment la concentration et la mémoire ;



### LES CAPACITÉS D'ADAPTATION ET DE RÉSILIENCE

en apprenant à gérer le risque, en affrontant des situations changeantes et en relevant des défis.

Le jeu est une fin en lui-même: une grande source de plaisir pour les plus jeunes. Jouer, c'est agréable, divertissant et joyeux !

## LA MOBILITÉ INDÉPENDANTE

Dans le même esprit que le jeu libre, la mobilité indépendante décrit la liberté de se déplacer et d'explorer de manière autonome, sans la supervision d'un adulte. Si elle a évidemment des bénéfices sur la santé physique, la mobilité indépendante est aussi essentielle au développement social, cognitif et émotionnel des enfants. Se déplacer tout seul ou entre amis, c'est devenir responsable, apprivoiser progressivement son environnement immédiat et les risques potentiels, apprendre à s'orienter dans l'espace urbain, anticiper les dangers, etc.

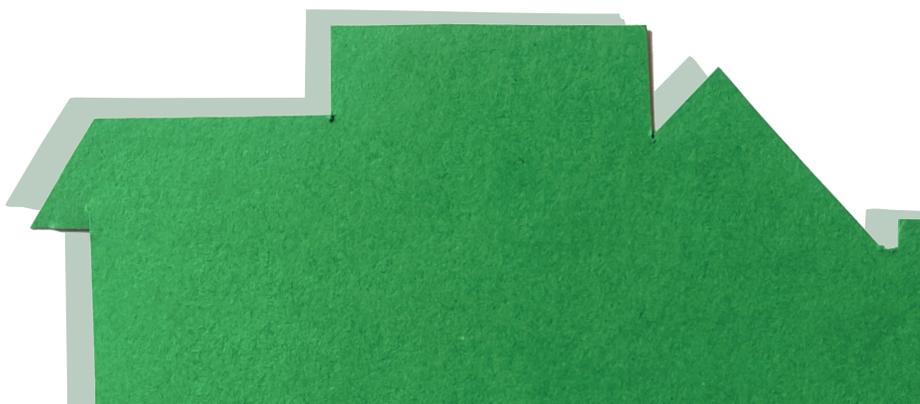
Offrir aux plus jeunes un environnement convivial et sécuritaire pour qu'ils puissent se déplacer librement à pied ou à vélo autour de leur domicile et de leur école a donc des impacts très positifs sur leur bien-être, inscrivant l'activité physique, mais aussi l'exploration ludique et responsabilisante du quartier, dans un rythme quotidien et spontané. L'enfant acquiert aussi progressivement des compétences qui lui permettront plus tard d'aborder en confiance la complexité de la ville.



« Il est essentiel de différencier la prise de risque du danger réel, et d'accorder autant d'importance à la santé et au plaisir que nous en accordons à la sécurité »<sup>4</sup>

## REVOIR LA NOTION DE RISQUE

La société, les éducateurs et les parents sont devenus très présents dans le quotidien des enfants, ce qui laisse peu de place aux pratiques spontanées, à l'expérimentation et à l'appréhension des risques. On peut pourtant identifier un point d'équilibre, une « prise de risques acceptable », tel que formulé par l'Association canadienne de santé publique (ACSP).



# Redonner aux enfants le droit à la ville

## UN RÉÉQUILIBRAGE DU PARTAGE DE L'ESPACE PUBLIC

Au cours des dernières décennies, les municipalités ont souvent encadré à l'extrême les espaces et les pratiques du jeu en ville, avec la création d'aires de jeu uniformes et aseptisées, au nom d'un « risque zéro » qui freine la créativité des enfants, limite leurs libertés et conditionne fortement leurs usages de la ville. Par ailleurs, une grande portion du territoire urbain est dédiée à la circulation automobile, dans une optique fonctionnaliste héritée des années 1970.

Répondant aux enjeux sanitaires et écologiques de notre époque, il est essentiel de changer de paradigme et d'œuvrer pour des villes à échelle humaine, redonnant aux citoyens une place de choix dans l'espace public. Rue piétonne, rue conviviale, rue partagée, les typologies de projets de repartage de la rue varient, mais la vision qui sous-tend ces réaménagements du domaine public est la même : offrir un meilleur équilibre entre les modes de déplacements et entre les différents usagers, dans le but de créer des milieux de vie plus sécuritaires, conviviaux et durables.

« Repenser la ville c'est tenter de rétablir une justice spatiale : à qui appartient le domaine public, qui a le droit de l'utiliser, de l'occuper, d'y jouer ? »

— Tim Gill<sup>5</sup>

## UN ESPACE URBAIN CONÇU PAR ET POUR LES ENFANTS

Partout dans le monde, l'intérêt suscité par les bienfaits du jeu libre et de la mobilité indépendante chez les enfants commence à orienter la manière d'aménager le domaine public. Différents rapports et guides ont été produits pour accompagner les professionnels dans ce sens :

- l'ouvrage *Designing for urban childhoods*, produit par la firme ARUP en 2017, présente 40 études de cas aboutissant à la formulation de 14 interventions et de 15 actions modèles pour les professionnels et les institutions ;
- le rapport Building *Better Cities with Young Children and Families* conçu par 8 80 Cities ;
- la National Association of City Transportation Officials (NACTO) développe actuellement le manuel *Designing Streets for Kids*, pour compléter le *Global Street Design Guide (2017)*, en s'appuyant sur un programme d'accompagnement des municipalités pour revoir le partage des rues en faveur des enfants.

Il est par ailleurs essentiel d'impliquer dans la réflexion les acteurs les plus concernés : les enfants eux-mêmes. Depuis l'an 2000, l'UNICEF souligne l'importance de la participation des plus jeunes aux processus démocratiques, notamment à la fabrique de leurs villes, afin de prendre en compte leur regard singulier et de mieux saisir leurs priorités. Dans cet esprit, Montréal est devenue en 2009 la première ville du Canada « Municipalité amie des enfants » (MAE). Plus de 50 municipalités québécoises sont maintenant accréditées MAE.

## AU QUÉBEC : LES RUES DE JEU LIBRE DU CODE DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Grâce à un premier projet pilote de « rue de jeu libre » dans la ville de Belœil, et à l'engagement d'une coalition de partenaires du milieu, le Code de la sécurité routière a été adapté pour favoriser le repartage de la rue. En juin 2017, la loi 122 accorde aux municipalités le pouvoir d'autoriser le jeu dans certaines voies publiques. Depuis lors, le programme « Dans ma rue, on joue! », inspiré par l'expérience de Belœil, a été déployé dans plus de 75 municipalités de la province, dont Granby, Verdun, Saint-Bruno-de-Montarville et Sorel.



# Favoriser l'épanouissement de toute la communauté

Faire naître des espaces de jeu multifonctionnels – au-delà de la simple aire de jeu – c'est renforcer les libertés quotidiennes et créer un espace public pour que les citoyens de tous les âges puissent s'amuser ouvertement.

— ARUP<sup>6</sup>

## UNE VILLE PENSÉE POUR LES ENFANTS EST UNE VILLE POUR TOUS

Penser la ville en faveur des enfants, c'est prioriser les usagers vulnérables, contribuant ainsi à l'épanouissement de toute la communauté. L'équation est simple : une rue où il est agréable et sécuritaire de jouer pour les plus jeunes, c'est aussi une rue agréable et sécuritaire pour tous. À l'instar du concept d'accessibilité universelle, l'aménagement urbain pensé à travers les besoins des enfants a des retombées positives pour tous les usagers : il est plus sécuritaire, plus chaleureux et plus inclusif, il facilite les interactions sociales et la mobilité active, il encourage le jeu et l'activité physique, etc.

## LES BÉNÉFICES À L'ÉCHELLE DU QUARTIER

À Montréal, qu'il s'agisse des ruelles vertes ou des woonerfs résidentiels, où les enfants du quartier peuvent jouer en toute sécurité, ou des fermetures de rues accompagnées de mesures de design actif aux abords des écoles, les expériences récentes ont eu un impact très positif à l'échelle du quartier, puisque la démarche permet de :

- Améliorer la qualité des milieux de vie.
- Créer des espaces sécuritaires et conviviaux pour tous.
- Favoriser les modes de déplacements actifs.
- Renforcer le tissu social au sein de la communauté.
- Améliorer la qualité de l'air dans le secteur d'intervention.



*Un projet développé par le Centre d'écologie urbaine de Montréal (CEUM) et l'École de Santé publique de l'Université de Montréal (ESPUM), avec l'appui du Centre de recherche en santé publique (CRéSP), financé par la Ville de Montréal dans le cadre de la Politique de l'enfant.*

1 Selon la Convention relative aux droits de l'enfant adoptée en 1989.

2 « La santé est un état de bien-être physique, mental et social complet et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». (OMS)

3 Au Canada, la situation est encore plus préoccupante : l'obésité touche 14,73% des garçons et 9,92% des filles, et un tiers des jeunes Québécois entre 5 et 17 ans sont considérés en surpoids. (Lancet 2017)

4 Position Statement on Active Outdoor Play, Susan Herrington, MLA, University of British Columbia & William Pickett, Queen's University.

5 Le bien-être des enfants, la clé de la qualité de vie dans des villes durables : entrevue avec Tim Gill | 100°

6 Cities Alive, Designing for urban childhoods, ARUP, 2017.