



# Le **PLAYBOOK**

Une ressource pour  
LES PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE DE QUALITÉ

**NBPLAYS!**



# REMERCIEMENTS

## **Direction du projet**

Tara Werner, Recreation New Brunswick  
Kelcy Kuhn, ministère des Communautés saines et inclusives

## **Coordination du projet**

Michelle DeCoursey, Recreation New Brunswick

## **Conception du guide**

Terry Kelly, TK Media

## **Traduction**

Rachelle Bordeleau

## **Comité consultatif**

Greg Evans, ministère des Communautés saines et inclusives  
Karen Rice, Soins et éducation de la petite enfance Nouveau-Brunswick  
Pat Bernard, New Brunswick Aboriginal Sport and Recreation Authority  
Ian Smith, ministère du Tourisme, du Patrimoine et de la Culture  
Lisa Roy, Club des Garçons et Filles de Fredericton  
Manon Ouellette, Entraîneur NB  
Lizzy Gresh, Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Nouveau-Brunswick  
Christine Roherty, Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Nouveau-Brunswick  
Michaela Allaby, Recreation New Brunswick/HIGH FIVE®  
Lise Belliveau, ministère des Communautés saines et inclusives  
Isabelle Melançon, ministère de la Santé

## **Champions des programmes après l'école**

Lisa Brown, Tír na nÓg Forest School  
Judy Wilson-Shee, Explore Your World After School Program  
Chris Brooks, Wolastoqewiyik Trail Blazers  
Kelly Gapp, Service des loisirs et du tourisme, Ville d'Oromocto  
Lisa Roy, Club des Garçons et Filles de Fredericton

## **Expertise additionnelle**

Barb Ramsay, YMCA de Fredericton  
Isabelle Savoie, Oasis Wellness Consulting

Nous tenons également à remercier les membres du comité responsable de la Journée d'échange des Premières Nations qui ont à la fois renforcé notre motivation et nourri notre réflexion lors de l'élaboration du [PLAYBOOK](#).



# Au jeu.

## TABLE DES MATIÈRES

Introduction	4
Santé mentale positive	8
Activité physique	20
Saine alimentation	52
Forces communautaires	84
Expériences d'apprentissage	102



# Introduction

**JOUEZ NB!** a un plan pour créer une population heureuse et en santé grâce à des programmes après l'école de qualité.

**JOUEZ NB!** est une initiative néo-brunswickoise conçue par Recreation New Brunswick et le ministère des Communautés saines et inclusives du Nouveau-Brunswick. Il cherche à promouvoir une approche de programmation à volets mixtes afin de favoriser le développement sain et holistique des enfants et des jeunes.

Le **PLAYBOOK** est une ressource qui s'adresse à vous, les animateurs qui travaillent directement auprès des jeunes âgés de 5 à 19 ans. Il met en évidence les principaux éléments d'un programme après l'école de qualité et vous fournit des renseignements, des idées d'activités et des ressources pour chacun des volets suivants :

#### **L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

habiletés motrices fondamentales, jeu en plein air, activité physique inclusive, transport actif et bien plus!

#### **LA SAINE ALIMENTATION**

étiquetage alimentaire, visites de ferme, jardinage, cuisine et recettes

#### **LES FORCES COMMUNAUTAIRES**

partenariats, bénévolat, culture, musique et danse

#### **LES EXPÉRIENCES D'APPRENTISSAGE**

apprentissage expérientiel, récitation de contes, lecture et aide aux enfants ayant des troubles d'apprentissage

## Une approche à volets mixtes

L'approche à volets mixtes favorise la création d'un programme équilibré axé sur des composantes multiples et diversifiées. **JOUEZ NB!** recommande qu'un certain pourcentage de votre programme soit alloué à chaque volet : 30 % pour l'activité physique, 20 % pour la saine alimentation, 30 % pour l'exploitation des forces de la communauté et 20 % pour les expériences d'apprentissage. L'approche à volets mixtes se veut toutefois souple : le temps consacré aux activités physiques et récréatives pourrait par exemple chevaucher le temps passé à exploiter les forces de la communauté. En général, le but consiste à créer un programme équilibré composé d'activités constructives.

## La période après l'école

La période après l'école fait référence au moment critique où les enfants et les jeunes ne sont pas à l'école, c'est-à-dire de 15 h à 18 h les jours de la semaine. En tirant parti de ce moment privilégié pour promouvoir la santé et le mieux-être, nous pouvons établir des habitudes de vie positives et contribuer au développement sain des enfants et des jeunes. En concentrant nos efforts sur cet intervalle, nous pouvons transformer la période après l'école en une occasion de changement positif dans toute la province.

## Les animateurs de programmes après l'école

En tant qu'animateur de programme offert après l'école, vous avez l'occasion unique d'offrir du soutien, de l'encouragement, des conseils et un sentiment d'appartenance aux enfants et aux jeunes. Vous pouvez servir de modèle de rôle positif, sain et influent auprès de ce groupe cible. **Le PLAYBOOK** vous propose différentes façons d'engager les enfants et les jeunes dans des expériences d'apprentissage qui les inciteront à adopter un mode de vie sain.

## Les Premières Nations

**JOUEZ NB!** met en valeur le rôle important que peut jouer la culture des Premières Nations dans la vie de tous les enfants et les jeunes. Les Premières Nations accordent beaucoup d'importance à l'apprentissage expérientiel et à la création de milieux favorables au respect mutuel et au partage. **JOUEZ NB!** reconnaît cette philosophie et adopte une approche holistique axée sur le mieux-être spirituel, mental, émotionnel et physique. Partout dans **le PLAYBOOK**, vous trouverez des informations sur les valeurs, les pratiques culturelles et les activités traditionnelles des Premières Nations qui contribuent à une vie saine et équilibrée. À noter que les renseignements relatifs aux Premières Nations ont été fournis par divers groupes des Premières Nations du Nouveau-Brunswick.

## La santé mentale positive

**JOUEZ NB!** reconnaît le rôle important de la santé mentale et de la résilience dans la vie des enfants et des jeunes. La promotion de la santé mentale positive peut faire partie intégrante de votre programme après l'école : vous pouvez créer un cadre sûr et convivial où les participants obtiendront des bienfaits sur le plan de la santé psychologique. Vous trouverez des idées pour favoriser la santé mentale positive dans chacun des modules du **PLAYBOOK**.

## Le PLAYBOOK

Partout dans [Le PLAYBOOK](#), vous trouverez aussi des capsules intitulées UNE IDÉE GÉNIALE, LE SAVIEZ-VOUS et CONSEIL qui ont pour but de fournir d'autres réflexions, idées et possibilités d'activités pour votre programme. Dans chacun des modules, vous trouverez également des renseignements plus détaillés sur une ressource particulièrement intéressante. Enfin, [Le PLAYBOOK](#) met en valeur des cas de réussite de tous les coins de la province afin de vous inspirer. Nous espérons que les informations, les idées et les ressources du [PLAYBOOK](#) vous aideront à organiser et à animer des programmes après l'école de qualité pour les enfants et les jeunes!

Poursuivez votre lecture afin de découvrir comment [Le PLAYBOOK](#) peut vous aider à créer un plan pour un programme après l'école dont les participants seront heureux et en santé!

# Santé mentale positive

Introduction

Les fondements de la santé mentale positive

NOS BESOINS PSYCHOLOGIQUES DE BASE

*Compétence*

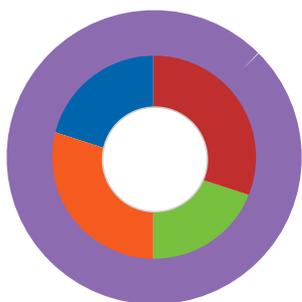
*Autonomie*

*Appartenance*

LE CERCLE DE COURAGE

La santé mentale positive dans Le PLAYBOOK

Idées d'activités



**JOUEZ NB!** recommande que la notion de la santé mentale positive fasse partie intégrante des programmes offerts après l'école. Il est possible de promouvoir la santé mentale positive par la saine alimentation, l'activité physique, les expériences d'apprentissage et l'exploitation des forces de la communauté.

## INTRODUCTION

La santé mentale nous touche tous. Tout comme nous avons une santé physique, nous avons aussi une santé mentale. La santé mentale positive, c'est la capacité que chacun d'entre nous possède de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquelles nous sommes confrontés. Il est possible d'intégrer la promotion de la santé mentale aux programmes offerts après l'école afin de créer un environnement favorable à la santé psychologique des participants. Plus les enfants et les jeunes développeront une résilience et des attitudes positives en bas âge, plus il est probable qu'ils bénéficieront d'un bien-être mental tout au long de leur vie.

### DES ENFANTS ET DES JEUNES DU NOUVEAU-BRUNSWICK

Au Nouveau-Brunswick, de nombreuses écoles et communautés ont adopté l'expression « santé psychologique » pour décrire la notion de santé mentale positive. Selon le Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick, seulement 58 % des enfants et des jeunes trouvent que leurs besoins en matière de santé psychologique sont comblés à l'école. Les programmes après l'école de qualité peuvent améliorer la qualité de vie des enfants et des jeunes et réduire leur risque de développer des problèmes de santé mentale plus tard.

### LES ANIMATEURS DE PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE SONT DES MODÈLES DE RÔLE POSITIFS ET INFLUENTS.

Vous jouez un rôle clé dans la création d'un milieu qui favorise la santé mentale positive des enfants et des jeunes. Les animateurs qui ont à cœur la santé mentale positive savent que leurs programmes :

- procurent un cadre respectueux et inclusif où les enfants et les jeunes peuvent tous s'épanouir;
- offrent un milieu sécurisant et positif;
- valorisent les forces et les compétences de chacun;
- favorisent le sentiment d'appartenance chez les participants;
- inspirent les enfants à être généreux;
- tissent des liens avec les parents ou les gardiennes afin d'établir des rapports positifs.

## LES FONDEMENTS DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

La santé mentale positive exige l'adoption d'une approche holistique et la promotion d'attitudes positives. Elle met l'accent sur le bien-être psychologique et la capacité de chacun à avoir une santé mentale optimale. Envisagez d'adopter une approche de la santé mentale positive dans votre programme après l'école. Cette approche est axée sur les valeurs suivantes :

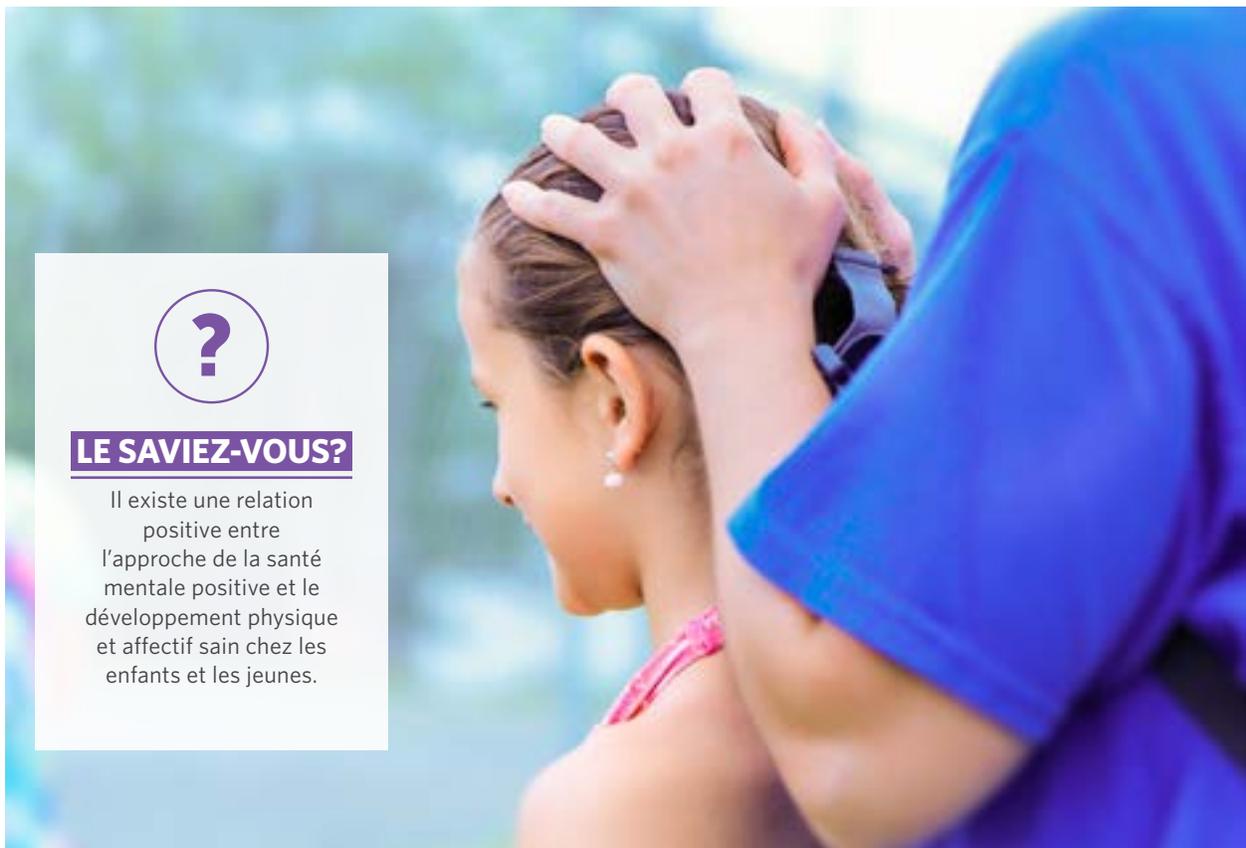
- tous les enfants et les jeunes ont des forces intérieures et des dons;
- l'engagement et la prise en charge sont essentiels à la croissance et au développement positifs;
- les relations positives sont caractérisées par des interactions qui établissent l'authenticité, l'empathie et le souci du bien-être d'autrui;
- les relations des participants avec les animateurs et avec leurs pairs peuvent apporter une contribution positive au bien-être psychologique;
- les cadres et les milieux sociaux positifs peuvent influencer la santé psychologique et y contribuer de façon positive.

Quand les animateurs de programmes offerts après l'école adoptent une approche de la santé mentale positive, ils peuvent établir des rapports de confiance et de soutien avec les enfants et les jeunes. Tout en comblant les besoins psychologiques de base des participants, cette approche les incite à adopter et à maintenir des comportements positifs et des habitudes alimentaires saines.



### **LE SAVIEZ-VOUS?**

Il existe une relation positive entre l'approche de la santé mentale positive et le développement physique et affectif sain chez les enfants et les jeunes.



## LES FONDEMENTS DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

### Nos besoins psychologiques de base

Nous avons tous des besoins physiques de base, comme manger et dormir, mais nous avons aussi des besoins psychologiques de base qui doivent être satisfaits de façon saine. Nos trois besoins psychologiques de base, souvent appelés les « besoins CAA », sont la compétence, l'autonomie et l'appartenance. Les animateurs de programmes après l'école sont très bien placés pour aider les participants à satisfaire ces besoins et à améliorer leur santé physique et psychologique.

#### CONSEIL

» Au début de votre programme, prenez le temps de demander aux participants de nommer leurs forces et leurs aptitudes et d'indiquer comment ils peuvent les utiliser dans le cadre de vos activités.

### Compétence

La compétence fait référence au besoin d'être reconnu par les autres et à l'utilisation de nos aptitudes et de nos forces pour atteindre des objectifs. Le besoin de compétence des enfants et des jeunes est rempli lorsqu'ils se sentent appréciés et valorisés pour ce qu'ils accomplissent. Quand leur besoin de compétence est satisfait, les participants se sentent confiants et bien équipés pour atteindre leurs objectifs.

*« J'ai des forces, des connaissances et des compétences qui sont reconnues par moi-même et les autres. Lorsque je les utilise pour réaliser des objectifs, je suis fier de moi et de mes réalisations »*

#### CONSEIL

» Invitez vos participants à prendre part au processus décisionnel et demandez-leur ce qu'ils pensent de vos activités.

### Autonomie

L'autonomie fait référence au besoin de faire librement des choix et de prendre librement des décisions. Le besoin d'autonomie est satisfait lorsque les enfants et les jeunes participent aux processus décisionnels et font preuve de respect envers eux-mêmes et les autres. Quand leur besoin d'autonomie est rempli, les enfants et les jeunes se sentent encouragés et à l'aise de s'exprimer et n'ont pas peur de demander de l'aide au besoin.

*« Je me sens capable de prendre des décisions et de m'exprimer, et je suis ouvert aux opinions et aux idées des autres. »*

#### CONSEIL

» Offrez aux participants l'occasion de travailler en groupes et de nouer des liens les uns avec les autres.

### Appartenance

L'appartenance fait référence au besoin d'avoir des liens avec d'autres personnes. Le besoin d'appartenance est satisfait lorsque les participants interagissent de façon positive avec les autres et participent activement au groupe. L'entraide et l'encouragement sont essentiels au sentiment d'appartenance. Quand le besoin d'appartenance est rempli, les enfants et les jeunes se sentent valorisés et leurs relations sont fondées sur une confiance réciproque.

*« Je sens que les autres m'incluent, m'appuient et m'encouragent, et à mon tour, j'établis des liens positifs avec les gens de mon entourage. »*

## LES FONDEMENTS DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

### Le cercle de courage

Les concepts de compétence, d'autonomie et d'appartenance sont très présents dans la culture des Premières Nations. Ces dernières incluent aussi le concept de la générosité parmi les besoins psychologiques de base. Le Cercle de courage (Circle of Courage®) est un modèle de développement positif axé sur les forces; il repose sur le principe universel selon lequel les enfants et les jeunes ont tous besoin d'un sentiment d'appartenance, de maîtrise (compétence), d'indépendance (autonomie) et de générosité pour se sentir bien sur le plan psychologique.

Aspect important de la santé mentale positive, la générosité est la capacité à reconnaître les besoins des autres et à contribuer à leur satisfaction. Être généreux, c'est faire preuve de compassion, de gentillesse et d'empathie, et avoir une influence positive sur la vie des autres. La générosité est un élément clé pour créer un environnement favorable à la santé mentale positive dans les programmes offerts après l'école.

- **Appartenance** : Occasions d'établir des liens de confiance
- **Maîtrise** : Occasions de résoudre des problèmes et d'atteindre des objectifs
- **Indépendance** : Occasions de se prendre en main et d'assumer ses responsabilités
- **Générosité** : Occasions de faire preuve de respect et de souci pour les autres



### LE SAVIEZ-VOUS?

Under One Sky est un programme Bon départ destiné aux enfants autochtones hors réserve. Depuis un an, le centre met l'accent sur la vie saine en adoptant un menu santé et en accordant plus de temps pour le jeu à l'extérieur. Le programme a réussi à influencer les enfants en faisant la promotion du mieux-être pour les enfants et en sensibilisant les parents à l'importance d'une bonne alimentation et de l'activité physique.



## LA SANTÉ MENTALE POSITIVE DANS LE PLAYBOOK

Il est facile d'intégrer des éléments de la santé mentale positive à votre programme. En tant qu'animateur, vous avez l'occasion de créer un environnement qui permet de satisfaire les besoins de compétence, d'autonomie, d'appartenance et de générosité. Vous pouvez facilement intégrer des éléments de la santé mentale positive à vos initiatives d'activité physique, de saine alimentation, d'expériences d'apprentissage et d'exploitation des forces de la communauté.

Quand vous planifiez votre programme, envisagez de contribuer à la santé mentale positive de vos participants en faisant ce qui suit :

### COMPÉTENCE

- Mettez en valeur les aptitudes et les connaissances des participants.
- Prévoyez des occasions pour que chacun connaisse le succès.
- Permettez aux participants de se sentir bien dans leur peau.
- Offrez des occasions pour apprendre tout en s'amusant.

### AUTONOMIE

- Permettez aux participants d'exprimer leurs sentiments et leurs émotions.
- Permettez aux participants de contribuer à l'organisation d'activités.
- Encouragez la prise de décisions.
- Offrez des choix et un mot à dire.

### APPARTENANCE

- Créez un milieu respectueux et inclusif.
- Offrez soutien et encouragement aux participants.
- Encouragez des relations positives et prévoyez des activités de groupe.
- Mettez l'accent sur la gratitude et l'appréciation de soi.

### GÉNÉROSITÉ

- Insistez sur l'importance de demander et d'offrir de l'aide.
- Encouragez la compassion et l'empathie.
- Donnez l'exemple et inspirez le respect des autres.
- Encouragez l'altruisme et le bien-être général.

## LA SANTÉ MENTALE POSITIVE DANS LE PLAYBOOK

Il est recommandé d'ajouter des activités et des mesures qui favorisent le développement positif des enfants et des jeunes et leur permettent de devenir des personnes autodéterminées qui contribuent de façon positive à la société. Les programmes auxquels on a intégré un volet de santé mentale positive procurent les bienfaits suivants :

- Résilience accrue
- Création de milieux favorables à l'apprentissage
- Exploration des aptitudes et des forces des participants
- Gestion efficace des émotions
- Augmentation du respect et de l'appréciation des autres
- Amélioration de la capacité d'adaptation et de résolution de problèmes
- Établissement de relations mutuellement enrichissantes
- Augmentation de la confiance en soi et de l'engagement
- Adoption de comportements sains
- Bonheur

### Une idée géniale

Demandez aux participants d'inventer leur propre jeu. Ensemble, ils peuvent déterminer les règlements, les objectifs et le matériel nécessaire. Cette activité contribuera à leur sens de l'autonomie tout en encourageant leur créativité!

### CONSEIL

» Pour obtenir des idées d'activités, consultez le guide du Programme scolaire olympique canadien, Tout donner – Soyez un champion pour la vie, au [www.olympique.ca/ressources](http://www.olympique.ca/ressources)



## IDÉES D'ACTIVITÉS

### Bingo des talents et aptitudes

**BESOINS CIBLÉS :** Compétence et appartenance

**MATÉRIEL :** Carte de bingo et stylo ou crayon

**OBJECTIF :** Apprendre que nous avons tous des aptitudes

**BIENFAITS :** Établir des liens avec les autres

**INSTRUCTIONS :** Avant de jouer à ce jeu, créez une carte de bingo composée de plusieurs cases. Dans chaque case, inscrivez une aptitude, un talent ou une compétence que vous trouverez parmi vos participants. Remarque : il est très important que l'activité soit inclusive de chaque jeune qui participe à votre programme. Distribuez une carte de bingo et un stylo ou un crayon à chacun de vos participants. Ensuite, demandez-leur de faire signer chaque case par une personne qui correspond à la description indiquée. Ne permettez qu'une signature par participant sur chaque carte de bingo. Selon le nombre de participants dans votre groupe, l'objectif pourrait être de remplir une ligne, un X ou la carte au complet.

**POUR ALIMENTER LA DISCUSSION APRÈS L'ACTIVITÉ :**

- Qu'est-ce que cette activité t'a appris?
- Comment t'es-tu senti en faisant l'activité?
- Si quelqu'un pouvait t'enseigner son talent ou son habileté, qui choisirais-tu?

**DURÉE**

De 10 à 15 minutes

**PARTICIPANTS**



6 ou plus

### La chaise positive

**BESOINS CIBLÉS :** Appartenance et générosité

**MATÉRIEL :** Chaise

**OBJECTIF :** Établir le respect au sein d'un groupe (idéal pour de jeunes participants)

**BIENFAIT :** Reconnaître ce qu'il y a de bon chez les autres

**INSTRUCTIONS :** Cette activité peut être utile lorsqu'il y a des conflits dans votre groupe. À tour de rôle, chaque participant s'assoit sur la « chaise positive ». Durant le jeu, les participants qui ne sont pas assignés à la chaise positive s'assoient par terre, en face de la personne assise sur la chaise. À tour de rôle, les participants donnent un compliment à la personne assise sur la chaise positive. En tant qu'animateur, vous pouvez commencer en reconnaissant une bonne action faite par le participant durant la journée ou la semaine. Plus souvent vous jouerez à ce jeu, plus il deviendra facile pour les participants de reconnaître ce qu'il y a de bon chez les autres. Vous pourriez même y jouer tous les jours.

**POUR ALIMENTER LA DISCUSSION APRÈS L'ACTIVITÉ :**

- Comment te sentais-tu quand tu étais assis sur la chaise positive?
- How did it feel to say something nice to the person in the positive chair?
- Aimerais-tu nous raconter une chose positive que tu as faite aujourd'hui?

**DURÉE**

30 minutes

**PARTICIPANTS**



4 ou plus

## IDÉES D'ACTIVITÉS

Trouve une personne qui sait...

<b>B</b>	<b>I</b>	<b>N</b>	<b>G</b>	<b>O</b>
danser	faire de la planche à roulettes	siffler	préparer des repas santé	nager
chanter	cultiver des légumes	courir plus vite qu'un cheval	être attentive	passer toute la journée dehors
faire preuve de compassion	faire marcher son chien	 gratuit	peindre	être un bon ami
être créatif	méditer	aller à l'école en vélo	faire des vidéos	jouer au soccer
patiner	monter une tente	dessiner	faire du yoga	marcher après l'école

## IDÉES D'ACTIVITÉS

### Le choix t'appartient

**BESOIN CIBLÉ :** Autonomie

**MATÉRIEL :** Aucun

**OBJECTIF :** Donner le sentiment d'avoir contribué au groupe

**BIENFAIT :** Prise de décision

**INSTRUCTIONS :** Cette activité encourage les participants à s'exprimer et à prendre des décisions qui contribueront à la santé des autres. À la fin de chaque semaine, un groupe de participants (1 à 5) choisira une collation santé pour la semaine suivante.

**REMARQUE :** si vous devez limiter les aliments permis, fournissez une liste parmi laquelle les participants peuvent choisir. Assurez-vous de donner à chaque participant la chance de choisir.

**POUR ALIMENTER LA DISCUSSION APRÈS L'ACTIVITÉ :**

- Quelle a été ta collation favorite cette semaine ou ce mois-ci?
- Quelle collation santé aimerais-tu qu'on ajoute à la liste?
- Si tu avais l'occasion de choisir une autre fois, que choisirais-tu?

**DURÉE**

De 20 à 30 minutes

**PARTICIPANTS**



2 ou plus

### Cercle de la parole

**BESOINS CIBLÉS :** Autonomie, appartenance et générosité

**MATÉRIEL :** Plume ou autre objet pouvant servir de bâton de la parole

**OBJECTIF :** Accroître les capacités de résolution de problèmes et de communication au sein du groupe

**BIENFAITS :** Sens de l'écoute et résolution de problèmes

**INSTRUCTIONS :** Le cercle de la parole est un outil traditionnel utilisé par les Premières Nations pour tenir des conversations au sujet de thèmes ou de problèmes particuliers. Perçus comme étant inclusifs et ouverts à tous, les cercles sont une façon efficace d'éliminer les obstacles et de permettre aux participants de s'exprimer dans un contexte non menaçant. Demandez aux participants de s'asseoir en cercle et faites circuler un objet, comme une plume ou un bâton de la parole, dans le sens des aiguilles d'une montre. Il n'y a pas de limite de temps, mais seule la personne qui tient l'objet peut parler. Quand la personne a fini de s'exprimer, elle peut passer l'objet à la personne suivante. Si une personne ne veut pas parler, elle n'a qu'à continuer à passer l'objet. À noter que l'objet peut faire le tour du cercle plusieurs fois. Lorsque tous les participants ont eu l'occasion de parler, l'animateur peut conclure le cercle de la parole.

**POUR ALIMENTER LA DISCUSSION APRÈS L'ACTIVITÉ :**

- Qu'as-tu appris durant cette activité?
- Comment te sentais-tu quand tu avais le bâton de la parole?

**DURÉE**

De 20 à 30 minutes

**PARTICIPANTS**



4 ou plus

## IDÉES D'ACTIVITÉS

### Bien dans ma peau et mon t-shirt

**BESOINS CIBLÉS :** Compétence, appartenance et générosité

**MATÉRIEL :** T-shirts blancs, marqueurs ou peinture de tissu

**OBJECTIF :** Accroître la capacité à reconnaître ce qu'il y a de bon chez les autres

**BIENFAITS :** Respect de soi et des autres

**INSTRUCTIONS :** Donnez un t-shirt et des marqueurs ou de la peinture à chaque participant. Demandez à chacun d'écrire un mot qui représente ce qu'il aime chez lui (assurez-vous d'avoir un mot en tête pour chaque participant au cas où certains auraient de la difficulté à se trouver des qualités). Ensuite, les participants font le tour de la salle et écrivent sur le t-shirt de chacun au moins un mot positif pour représenter ce qu'il aime chez cette personne. À la fin de l'activité, chaque participant devrait avoir autant de mots positifs sur son t-shirt qu'il y a de participants. Il est aussi encourageant pour les jeunes de voir les animateurs participer à cette activité. Une fois les t-shirts terminés, vous pourriez prendre une photo de groupe et l'afficher dans votre local.

**POUR ALIMENTER LA DISCUSSION APRÈS L'ACTIVITÉ :**

- Que penses-tu de ton t-shirt?
- Est-ce que certains des mots utilisés pour te décrire t'ont surpris?

**DURÉE**

De 30 à 45 minutes

**PARTICIPANTS**



2 ou plus

### Arbre de la gratitude

**BESOIN CIBLÉ :** Générosité

**MATÉRIEL :** Feuilles (vous pouvez utiliser un modèle ou une vraie feuille), stylos feutres ou crayons, branches d'arbre, morceaux de laine, ruban gommé

**OBJECTIF :** Favoriser la prise de conscience et la gratitude

**BIENFAITS :** Positivité et reconnaissance

**INSTRUCTIONS :** Demandez aux participants d'écrire individuellement sur une ou plusieurs feuilles ce pour quoi ils sont reconnaissants.

**REMARQUE :** il pourrait être utile de tenir une discussion de groupe sur la signification du mot « gratitude ». Lorsque tous les participants ont fini d'écrire, demandez à chacun d'utiliser la laine pour attacher sa ou ses feuilles à une branche. Vous pourriez ensuite placer votre arbre dans un endroit bien en vue.

**POUR ALIMENTER LA DISCUSSION APRÈS L'ACTIVITÉ :**

- Qu'as-tu appris en faisant cette activité?
- Était-il facile ou difficile de penser aux choses pour lesquelles tu es reconnaissant?

**DURÉE**

De 15 à 20 minutes

**PARTICIPANTS**



2 ou plus



# Activité physique

Introduction

Activité physique d'intensité modérée à vigoureuse

Diversification des activités

Les bienfaits de l'activité physique

Points à retenir

- Habilités motrices de base et savoir-faire physique

- Excursions actives

- Jeu en plein air

- Premières Nations et activité physique

- Exemple de réussite d'un programme en plein air

- Jeux d'hiver

Pleins feux sur une ressource

- N.-B. au grand air

Toute la différence

- Activité physique inclusive

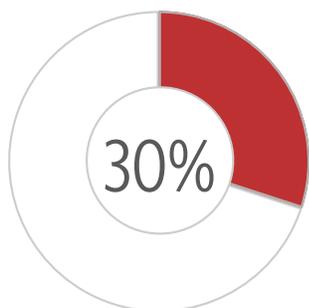
- Transport actif

- Exemple de réussite : Transport actif

Suggestions d'activités

## INTRODUCTION

La pratique régulière de l'activité physique est essentielle à une vie bien équilibrée ainsi qu'à la croissance et au développement optimaux des enfants et des jeunes. La participation à l'activité physique procure d'innombrables bienfaits, y compris une diminution des risques de maladie et une amélioration de la santé globale. L'activité physique fait partie intégrante de la culture des Premières Nations, où l'on croit que le temps consacré à l'activité physique contribue à nourrir le bien-être spirituel, émotionnel, physique et mental de la personne. Plus les enfants et les jeunes apprendront l'importance de l'activité physique en bas âge, plus ils auront tendance à continuer de l'intégrer à leur vie quotidienne.



**JOUEZ NB!** recommande qu'au moins **30 %** de votre programme après l'école soit consacré à la promotion de l'activité physique. Par exemple, si votre programme dure 15 heures par semaine, il faudrait qu'au moins quatre heures et demie servent au volet de l'activité physique.

### LES ENFANTS ET LES JEUNES DU NOUVEAU-BRUNSWICK

Selon l'édition 2014 du *Bulletin de l'activité physique* chez les jeunes, plus de 90 % des enfants et des jeunes canadiens ne satisfont pas aux normes en matière d'activité physique. Ceux du Nouveau-Brunswick affichent l'un des taux de participation à l'activité physique parmi les plus faibles au pays, ainsi que l'un des taux d'obésité parmi les plus élevés. Il y a de bonnes nouvelles cependant : la période après l'école offre une conjoncture favorable à l'augmentation des niveaux d'activité physique et à la diminution des comportements sédentaires.

### LES ANIMATEURS DE PROGRAMMES OFFERTS APRÈS L'ÉCOLE SONT DES MODÈLES DE RÔLE POSITIFS ET INFLUENTS.

Vous jouez un rôle déterminant pour aider vos participants à adopter des habitudes saines en matière d'activité physique.

Les animateurs qui ont à cœur l'activité physique savent que leurs programmes :

- comprennent des formes d'activité physique à la fois traditionnelles et non traditionnelles;
- enseignent les habiletés motrices de base aux enfants et aux jeunes;
- comprennent un ensemble diversifié d'activités physiques;
- tiennent compte du niveau d'intensité des activités physiques;
- profitent des occasions de jeu non structuré et de jeu extérieur;
- mettent l'accent sur l'inclusion;
- intègrent les valeurs des Premières Nations aux activités physiques.

## DIRECTIVES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le *Guide d'activité physique canadien* recommande que les enfants et les jeunes fassent au moins 60 minutes d'activité d'intensité modérée à vigoureuse chaque jour. Lors d'une activité qui exige un effort modéré, les participants auront chaud et leur respiration sera rapide. Lors d'une activité qui exige un effort vigoureux, ils auront très chaud et seront essouffés. Voici des exemples d'activités qui exigent un effort modéré et un effort vigoureux :



### Effort modéré

Marche rapide

Vélo

Ratissage de feuilles

Natation

Danse



### Effort vigoureux

Aérobic

Course

Hockey

Basketball

Danse rapide

En plus d'être physiquement et régulièrement actifs, les enfants et les jeunes devraient limiter le temps consacré à des activités sédentaires. Cette recommandation signifie qu'il faudrait limiter à deux heures par jour le temps passé devant un écran à des fins récréatives et réduire l'utilisation de modes de transport motorisés, les périodes prolongées en position assise et le temps passé à l'intérieur durant le jour.

Pour obtenir des renseignements sur la réduction du temps passé devant un écran à des fins récréatives, jetez un coup d'œil sur le programme Sois futé! Écran fermé! de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC au [www.soisfute.ca](http://www.soisfute.ca)

Directives canadiennes en matière d'activité physique

A L'INTENTION DES ENFANTS ÂGÉS DE 5 À 11 ANS

**Directives**

- Pour favoriser la santé, les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :
  - Des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.
  - Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.
  - S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

**Parlons d'intensité!**

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les enfants transpirent un peu et respirent plus fort. Des exemples d'activités :

- Des activités de terrain de jeux
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les enfants transpirent et seront essouffés. Des exemples d'activités :

- La course
- La natation

**Être actifs pendant au moins 60 minutes chaque jour peut aider les enfants à :**

- Améliorer leur santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Devenir plus forts
- Avoir du plaisir à jouer avec des amis
- Se sentir plus heureux
- Initier un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Développer de nouvelles habiletés

Les parents et les personnes qui prennent soin des enfants peuvent aider à la planification quotidienne de leurs activités. Les enfants peuvent :

- Jouer à la tague ou à la tague gelée!
- Aller dans un terrain de jeux après l'école.
- Se rendre à l'école à pied à vélo, en patins à roues alignées ou en planche à roulettes.
- Jouer à un jeu actif lors de la récréation.
- Aller glisser en toboggan au parc pendant le week-end.
- Aller sauter à cloche-pied dans les trous d'ou par un jour de pluie.

**60 minutes par jour – vous pouvez aider votre enfant à y arriver!**

## DIVERSIFICATION DES ACTIVITÉS

### Catégories d'activité physique

Les différentes formes d'activité physique peuvent être regroupées en trois catégories, à savoir l'endurance, la flexibilité et le renforcement. Le Guide de l'activité physique canadien contient des recommandations sur l'intégration de ces différentes formes d'activité physique dans les programmes destinés aux enfants et aux jeunes.

Essayez de varier les types d'activité physique que vous offrez : votre programme après l'école sera ainsi divertissant tout en favorisant la croissance et le développement sains. Lorsque vous choisissez vos activités, n'oubliez pas les activités physiques d'origine autochtone (p. ex. canotage, athlétisme, tir à l'arc, orientation, etc.) et les aspects mental, émotionnel et spirituel du développement holistique sain. En intégrant ces activités et ces éléments à votre programme, vous créez des expériences pleines d'aventures et d'apprentissages pour vos participants.

Les **activités d'endurance** sont de nature continue et elles sollicitent les grands groupes musculaires. Elles augmentent la capacité du cœur, des poumons et de l'appareil circulatoire, ce qui donne plus d'énergie aux enfants et aux jeunes et aide à les garder en santé.

Les **activités de flexibilité** consistent à bouger les articulations, à se plier et à s'étirer. Elles aident les enfants et les jeunes à devenir plus souples afin qu'ils puissent participer à d'autres activités physiques sans douleur ni limitations.

Les **activités de renforcement** sont celles où les grands muscles doivent exercer une pression contre une forme quelconque de résistance. Elles renforcent les muscles et les os, ce qui aide les enfants et les jeunes à accomplir des tâches quotidiennes, comme transporter un sac à dos, sans surmener leurs articulations.

Pour obtenir des renseignements plus détaillés, consultez le Guide d'activité physique canadien au <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>





### Activités de flexibilité

- |                       |             |
|-----------------------|-------------|
| Danse                 | Tir à l'arc |
| Gymnastique           | Curling     |
| Ratissage de feuilles | Étirements  |
| Yoga                  | Quilles     |

### Activités d'endurance

- |             |                    |
|-------------|--------------------|
| Jeu du chat | Saut à la corde    |
| Natation    | Athlétisme         |
| Patinage    | Raquette           |
| Soccer      | Canotage           |
| Basketball  | Pow-wow            |
| Escalade    | Randonnée pédestre |



### Activités de renforcement

- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| Canotage            | Pilates                    |
| Redressements assis | Jouer sur des grimpeurs    |
| Extensions des bras | Monter des escaliers       |
| Escalade            | Porter des sacs d'épicerie |

**LE SAVIEZ-VOUS?**

L'augmentation des niveaux d'activité physique de pair avec la diminution des niveaux d'inactivité maximise les bienfaits pour la santé chez les enfants et les jeunes!

## LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Augmentation de la concentration
- Amélioration de l'estime de soi
- Image corporelle positive
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Réduction du stress
- Amélioration de la condition physique
- Augmentation du niveau d'énergie
- Interactions sociales de qualité
- Renforcement des muscles, des os et des articulations
- Diminution des risques d'anxiété et de dépression
- Diminution des risques de diabète, cancer, hypertension, maladies cardiovasculaires et obésité

## POINTS À RETENIR

### Habiletés motrices fondamentales et savoir-faire physique

Physically literacy refers to having fundamental movement skills (e.g. throwing, kicking, hopping, skipping, catching, jumping, etc.) and being able to apply them in various settings. These skills help children and youth move with confidence in a wide variety of physical activities in multiple environments.

#### LITTÉRATIE

**ABC**

Lettres

Mots

Phrases

#### NUMÉRATIE

**123**

Nombres

Fractions

Équations

#### MUSIQUE

**Do-Ré-Mi**

Notes

Gammes

Partitions

**SAVOIR-FAIRE  
PHYSIQUE**  
**Courir Lancer  
Sauter**

**Mouvements**

**Séquences**

**Tâches**

Il est important de développer des habiletés motrices fondamentales, car elles préparent le terrain à la participation à de nombreuses activités sportives et récréatives. Les enfants et les jeunes qui possèdent ces habiletés de base font face à moins d'obstacles à la participation. Par exemple, quand un enfant apprend à courir, il peut plus facilement participer à des activités comme l'athlétisme, le chat, le drapeau et le soccer. À l'inverse, si un enfant n'a pas appris à lancer, il ne pourra peut-être pas jouer au basketball, aux quilles, au frisbee ou au baseball.

En tant qu'animateur de programme après l'école, vous pouvez aider vos participants à maîtriser les habiletés motrices fondamentales de sorte à améliorer leur savoir-faire physique, leur confiance et leurs chances de participer à l'activité physique et au sport. Aidez les enfants et les jeunes à acquérir un savoir-faire physique et à établir un rapport positif avec l'activité physique :

- en privilégiant les jeux, les sports et les activités que vos participants aiment;
- en misant sur la simplicité et les activités adaptées à l'âge des participants;
- en donnant l'exemple de comportements positifs et sains;
- en encourageant et en guidant vos participants au fur et à mesure qu'ils développent de nouvelles habiletés;
- en prêtant une attention particulière au développement des habiletés motrices fondamentales chaque fois que l'occasion se présente.

Éducation physique et santé Canada a mis au point divers outils à l'intention des personnes qui enseignent les habiletés motrices fondamentales aux enfants et aux jeunes. Pour en savoir plus, allez au <http://www.phcanada.ca/programs/physical-literacy/what-physical-literacy/fundamental-movement-skills>

## POINTS À RETENIR

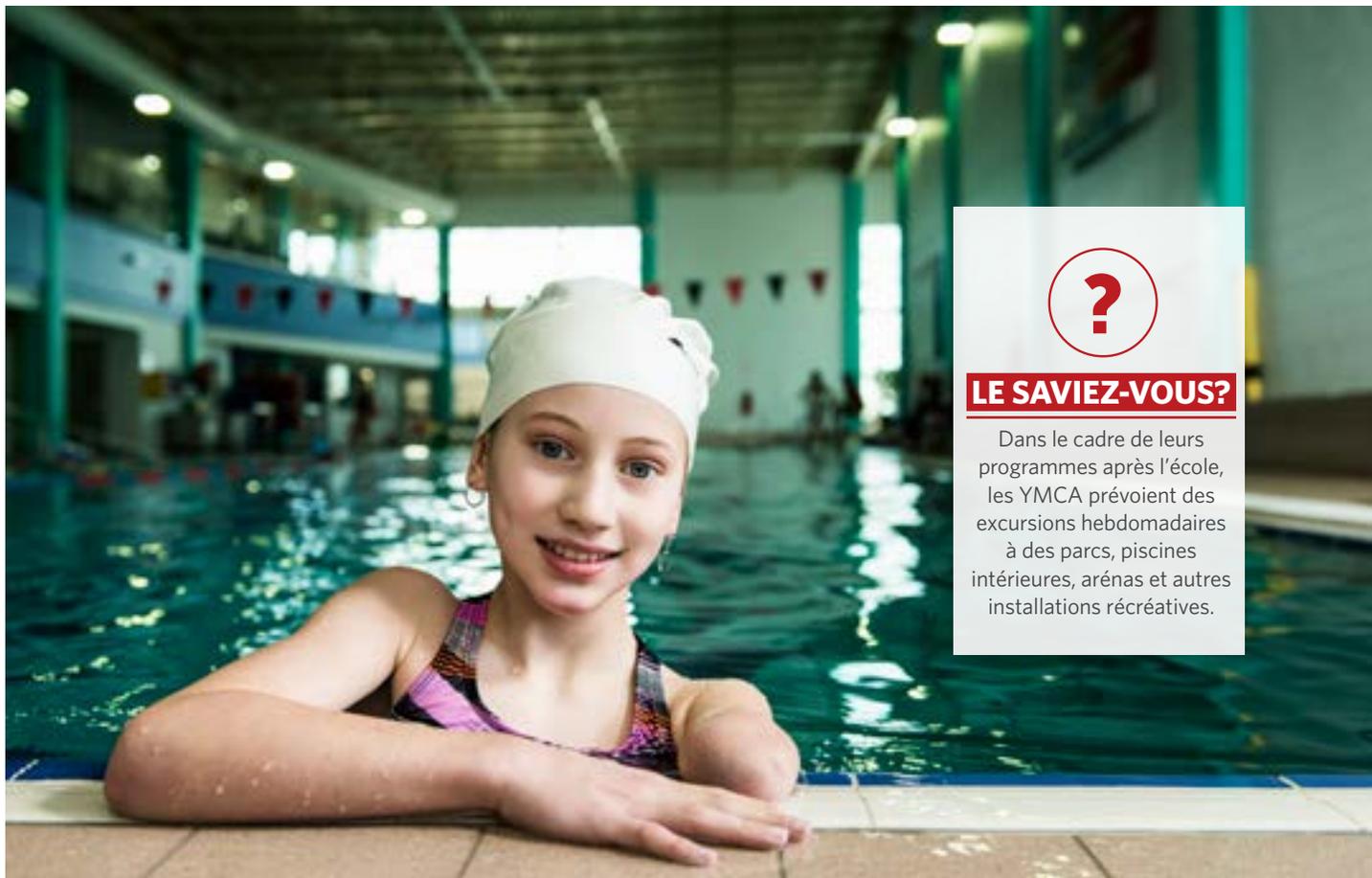
### Excursions actives

Les excursions sont une excellente façon d'intégrer l'activité physique aux programmes après l'école, car elles y ajoutent un élément de nouveauté et d'aventure. Les participants ont alors l'occasion de quitter leur milieu habituel pour explorer différents endroits où ils peuvent faire de l'activité physique dans la communauté. Les excursions offrent aux enfants et aux jeunes la possibilité d'apprendre par l'action tout en les exposant à de nouvelles activités et en nourrissant de nouveaux intérêts.

Réduisez vos dépenses au minimum en utilisant des modes de transport actif et en profitant des espaces verts et des installations récréatives communautaires. Vous pourriez simplement vous rendre dans un parc local à pied pour jouer ou encore faire une randonnée pédestre en pleine nature : voilà d'excellentes façons d'aller jouer dehors. Vous pourriez aussi visiter une communauté des Premières Nations et inviter un Aîné à donner un atelier sur différentes activités physiques traditionnelles et expériences en nature.

### CONSEIL

» Gardez l'œil ouvert pour des activités gratuites comme les séances de patinage public dans les arénas ou de bain libre dans les piscines communautaires.



### LE SAVIEZ-VOUS?

Dans le cadre de leurs programmes après l'école, les YMCA prévoient des excursions hebdomadaires à des parcs, piscines intérieures, arénas et autres installations récréatives.

## POINTS À RETENIR

### Jeu en plein air

Bien que l'activité physique puisse se dérouler dans divers milieux, c'est au grand air qu'on retrouve souvent le plus d'espaces et de possibilités pour le jeu non structuré. Ce type d'activité libre et sans contraintes favorise l'exploration, l'imagination et la créativité. La participation régulière au jeu en plein air procure de nombreux bienfaits, dont la santé mentale positive, la diminution du stress et l'amélioration de la santé physique. Les enfants et les jeunes qui jouent dehors apprennent à évaluer les risques, acquièrent un sentiment d'auto-responsabilité et prennent l'initiative de résoudre des problèmes, tout en développant un respect pour l'environnement et en « se débranchant de la technologie ». Plus les enfants et les jeunes sont exposés au plein air en bas âge, plus ils auront tendance à valoriser le milieu naturel et à continuer d'y passer leurs moments libres.

En tant qu'animateur de programme offert après l'école, vous pouvez susciter un sentiment d'émerveillement et de respect devant la nature chez les enfants et les jeunes en appuyant et en encourageant le jeu en plein air chaque fois que l'occasion se présente. Il est facile et peu coûteux d'intégrer le jeu en plein air à votre programme. Pensez à tirer parti des ressources de votre communauté :

- faites une randonnée pédestre sur un sentier de la nature;
- organisez une chasse aux trésors de la nature dans un parc local;
- jouez dans un terrain de jeu;
- utilisez vos espaces verts pour faire de l'exploration;
- allez nager dans une piscine extérieure ou un lac;
- créez un jardin communautaire;
- jouez dans une aire de jeux d'eau communautaire.



## POINTS À RETENIR

### Premières Nations et activité physique en plein air

L'activité physique, les loisirs et les sports font partie intégrante de la culture des Premières Nations et sont des éléments essentiels au bien-être des enfants et des jeunes. De nombreuses activités physiques traditionnelles, comme la chasse, la randonnée pédestre et la raquette, se pratiquent en plein air.

L'exploration et le sentiment d'attachement au milieu naturel sont aussi des aspects importants de la philosophie holistique des Premières Nations. La participation aux activités physiques et récréatives, surtout en plein air, peut favoriser le mieux-être mental et spirituel en offrant des occasions de réflexion et de contemplation ainsi qu'un sentiment de renouvellement.

Les Aînés peuvent jouer un rôle déterminant pour aider les enfants et les jeunes à renouer avec la nature en leur transmettant leurs expériences et leurs connaissances des activités traditionnelles en plein air (p. ex. chasse, pêche, canotage, trappage, etc.). Les programmes Jeunesse-Aînés qui enseignent le patrimoine culturel, les valeurs traditionnelles et le retour à la terre permettent aussi aux enfants et aux jeunes de développer leur estime de soi et un sentiment d'identité.



## ÉDUCATION ET ACTIVITÉ EN PLEIN-AIR

### École en plein-air Tír na nÓg, Roachville, Nouveau-Brunswick

L'école « Tír na nÓg Forest School », située à Roachville, au Nouveau-Brunswick, est une classe en plein air pour enfants. Son approche consiste à s'éloigner des ordinateurs et des appareils artificiels pour se rapprocher de la nature. Elle offre des programmes d'enseignement en plein air d'un jour et d'un demi-jour, ainsi qu'un programme après l'école pour jeunes naturalistes.

Les fondatrices de la Tír na nÓg Forest School croient que l'apprentissage par l'expérience et la pratique est la meilleure approche pédagogique pour les enfants. L'école a adopté une philosophie selon laquelle les enfants ont besoin de passer une grande partie de leur journée dehors afin de vivre les expériences d'apprentissage naturel et de stimulation dont ils ont naturellement envie. Jouer et apprendre dehors leur permet non seulement d'être au grand air, mais aussi d'exercer leur imagination, créativité, coordination œil-main, équilibre, force physique et clarté mentale. Lorsqu'on stimule la curiosité naturelle des enfants, l'apprentissage se fait automatiquement.

À la Tír na nÓg Forest School, les enfants commencent leur journée par un cercle ou une activité d'accueil pour ensuite se rendre à la classe en plein air dans la forêt pour une leçon ou une aventure animée par leur éducatrice. Plus tard dans la matinée, ils prennent une collation et se détendent avec des contes ou des chants. Ensuite, ils mangent ensemble un repas qu'ils auront parfois fait cuire dans un petit foyer extérieur! Bien que le programme soit dirigé par les éducatrices, la journée demeure flexible et s'adapte à l'énergie et à l'initiative des enfants. Chaque journée comprend aussi une période de repos pendant laquelle les enfants peuvent faire une sieste, dessiner, tenir un journal ou simplement observer la nature.

À moins que les conditions météorologiques soient extrêmes, les activités se déroulent toutes dans la même classe en plein air. À l'école Tír na nÓg, on souscrit au vieil adage selon lequel « il n'y a pas de mauvais temps, seulement des personnes mal habillées »!



« Je crois fermement que cette génération passe beaucoup trop de temps devant l'écran, affirme Lisa. Les enfants ont besoin de renouer avec le milieu naturel afin qu'ils apprennent à en prendre soin et à être des gardiens et protecteurs de notre monde lorsqu'ils seront des adultes. »

-Lisa Brown, École en plein-air Tír na nÓg



**CONSEIL**

» Pour inciter les enfants et les jeunes à aller jouer dehors, donnez-leur accès à des aires extérieures sûres où ils peuvent bouger et jouer librement.



**École en plein-air**  
**Tír na nÓg**  
Roachville,  
Nouveau-Brunswick



## POINTS À RETENIR

### Jeux d'hiver

Les hivers froids et enneigés du Nouveau-Brunswick peuvent parfois rendre les activités extérieures moins intéressantes, mais il demeure important de faire de l'activité physique, quelle que soit la saison. En tant qu'animateur, vous pouvez encourager les enfants et les jeunes inscrits à votre programme à embrasser l'hiver et à donner libre cours à leur créativité dans la neige. Voici des idées amusantes pour encourager vos participants à aller jouer dehors cet hiver :

- **Concours de la pile de neige** – Divisez vos participants en groupes et faites un concours pour voir quel groupe pourra créer la plus grosse pile de neige.
- **Marelle d'hiver** – Utilisez du colorant alimentaire dilué dans l'eau pour créer un parcours de marelle sur la neige.
- **Chasse au trésor** – Utilisez du colorant alimentaire pour fabriquer des glaçons colorés. Cachez-les dehors et invitez vos participants à aller les trouver.
- **Toboggan** – Mettez vos casques protecteurs, trouvez une colline et allez glisser!
- **Soccer d'hiver** – Sortez votre balle de soccer et fabriquez vos propres buts dans la neige.
- **Baseball d'hiver** – Utilisez du colorant alimentaire pour fabriquer vos buts. Ensuite, trouvez une balle et un bâton, puis jouez à la balle lente.
- **Concours de sculpture** – Divisez vos participants en groupes et assignez-leur un endroit dans la neige où ils pourront créer une sculpture.
- **Construction d'igloos** – Demandez à vos participants de travailler ensemble pour construire un igloo. Si vous avez le temps, faites congeler de l'eau colorée dans des cartons de lait et utilisez les « briques » pour ajouter de la couleur à vos igloos.
- **Tir à la corde** – Creusez une tranchée dans la neige pour représenter la ligne médiane. En tirant sur la corde, vos participants essayeront d'entraîner l'équipe adverse dans la tranchée.
- **Course à obstacles** – En suivant un parcours, créez des « haies » de différentes grandeurs avec la neige. Invitez ensuite vos participants à faire une course à obstacles.



### CONSEIL

» Lorsqu'il fait froid, assurez-vous que vos participants sont bien habillés.

## POINTS À RETENIR

### PLEINS FEUX SUR UNE RESSOURCE

#### **N.-B. au grand air!**

N.-B. au grand air! est une initiative provinciale qui a pour but d'aider les jeunes et les familles à renouer avec la nature en utilisant les parcs et les aires protégées de la province comme point de départ.

L'information fournie dans le cadre de ce programme servira de guide à tous les intervenants qui souhaitent faire vivre des expériences de plein-air sécuritaires. Le manuel d'accompagnement explique le cycle des programmes de plein-air, de l'étape de la planification à celle de l'exécution.

Le contenu du Livre vert de N.-B. au grand air est présenté en cinq sections. La première traite des concepts écologiques de base et la deuxième, des questions de sécurité et de risque. La troisième section présente le concept du plein-air et comprend des thèmes comme le leadership et la planification et l'exécution des programmes. La quatrième section propose des exemples de jeux, d'activités et de programmes. La dernière section contient des références ainsi que les coordonnées de personnes-ressources pouvant contribuer au développement d'expériences de plein-air.

Le Livre vert de N.-B. au grand air est un document évolutif, alors vos commentaires sont les bienvenus. N'hésitez pas à l'utiliser sur le terrain et à nous faire connaître vos opinions.

Pour en savoir plus, consultez le <http://www.tourismnewbrunswick.ca/See/Parks/GetOutsideNB.aspx>



## TOUTE LA DIFFÉRENCE

### Activité physique inclusive

Il y a de fortes chances que vous ayez, déjà ou un jour, un participant handicapé dans votre programme après l'école. Au Nouveau-Brunswick, environ 5 % des enfants ont un handicap physique ou une déficience mentale ou sensorielle. Il y a plusieurs avantages à encourager les enfants et les jeunes handicapés à faire de l'activité physique, notamment une amélioration générale de la santé et de la qualité de vie, une diminution du risque de développer des maladies ou des troubles secondaires associés à leur handicap, une diminution de l'isolement, plus de possibilités de socialisation et une diminution de la probabilité d'adopter des comportements à risque.

En tant qu'animateur, il est extrêmement important que vous appreniez à connaître les handicaps de vos participants afin que vous puissiez adapter vos activités en conséquence et mieux répondre à leurs besoins. Il est également important de vous rappeler que les activités doivent être stimulantes mais réalisables et qu'il faut seulement les modifier si c'est nécessaire. L'aide que vous apporterez doit se limiter à celle dont le participant a besoin. Un programme pleinement inclusif est un programme où les enfants et les jeunes handicapés sont encadrés de sorte à pouvoir participer aux côtés des enfants et des jeunes qui ne sont pas handicapés.



## TOUTE LA DIFFÉRENCE

### Activité physique inclusive

Voici des conseils pour favoriser la participation optimale de tous :

- Modifiez les règlements et invitez tous les participants à les respecter.
- Placez les paniers et les filets plus bas.
- Oubliez les limites de temps.
- Donnez les instructions et expliquez les règlements avec grand soin afin de vous assurer que tous les participants les comprennent.
- Simplifiez les tâches au besoin.
- Augmentez la distance ou l'espace entre les participants.
- Adaptez l'aire de jeu (enlevez les petits obstacles).
- Variez la grosseur des balles; augmentez la taille des cibles.
- Modifiez la manière de tenir les objets et de positionner le corps.
- Prévoyez des périodes de repos fréquentes.
- Bandez les yeux des participants et utilisez des ballons à clochettes.
- Adaptez le matériel pour répondre aux besoins de tous les participants (par exemple, remplacez les ballons par des objets qui sont faciles à saisir, comme des foulards ou des sacs de fèves).
- Offrez une vaste sélection d'activités adaptées à différents niveaux d'habileté.
- Utilisez le service de prêt de matériel adapté de Para NB pour obtenir des fauteuils roulants multisports, des vélos à main et des luges de hockey.

Pour en savoir plus sur les sports et loisirs adaptés et sur le service de prêt de matériel, consultez le site de Para NB au [www.paranb.ca](http://www.paranb.ca)



## TOUTE LA DIFFÉRENCE

### Transport actif

À notre époque de confort et de commodité, il est facile d'oublier les modes de déplacement simples et écologiques, comme le vélo, les fauteuils roulants non mécanisés, la marche, la planche à roulettes, les raquettes et les patins à roues alignées. Les enfants qui utilisent des modes de transport actifs établissent non seulement des liens étroits avec leur communauté, mais aussi des associations positives entre l'exercice et l'autonomie.

En tant qu'animateur de programme après l'école, vous pouvez contribuer à ce processus en encourageant les enfants et les jeunes à utiliser les installations qui se trouvent près de chez eux. Pensez à intégrer le transport actif à votre programme :

- en créant un « pédibus » comme moyen de transport;
- en utilisant vous-même des modes de transport actifs;
- en établissant des journées comme « marchons et roulons chaque mercredi »;
- en désignant un lieu de rencontre pour les animateurs et les participants afin qu'ils puissent faire ensemble le trajet aller-retour à vos installations en utilisant des modes de transport actifs.

Pour en savoir plus sur les mesures à prendre pour intégrer les modes de transport actifs à votre programme, consultez le site Écoliers actifs et en sécurité au <http://www.saferoutestoschool.ca/fr/>



#### LE SAVIEZ-VOUS?

Plus de deux tiers des programmes offerts après l'école au Nouveau-Brunswick privilégient les modes de transport actifs.

## TRANSPORT ACTIF **EXEMPLE DE RÉUSSITE**

### Programme après l'école du Service des loisirs et du tourisme de la Ville d'Oromocto

Le programme offert après l'école par la Ville d'Oromocto tire profit des ressources de la communauté en incitant les enfants et les jeunes à faire de l'activité physique près de chez eux. Les animateurs profitent des installations et des activités offertes dans leur quartier. Par exemple, durant l'année scolaire, ils planifient des sorties hebdomadaires aux divers espaces et lieux publics de la communauté : selon la saison, les participants et les animateurs se rendent à pied à la piscine, à l'aréna, au parc, au terrain de jeu et aux espaces verts de leur quartier.



## IDÉES D'ACTIVITÉS

### Nananana Batman!

**TYPE D'ACTIVITÉ :** Endurance

**AIRE DE JEU :** Gymnase, terrain ou espace ouvert

**MATÉRIEL :** Cerceaux, sacs à fèves, balles de tennis, volants (ou autre type d'accessoire), corde ou cônes (facultatif)

#### PRÉPARATION

- Divisez les participants en quatre ou cinq groupes de trois à six participants et attribuez un personnage à chaque équipe : les Batmans, les Robins, les Jokers, les Sphinx et les Pingouins.
- À une extrémité de l'aire de jeu, placez un cerceau pour chaque équipe de « méchants » (c.-à-d. Jokers, Sphinx et Pingouins).
- Placez une corde ou des cônes (ou utilisez une ligne de terrain) à environ 20 mètres des cerceaux pour indiquer l'autre extrémité de l'aire de jeu.
- Derrière cette ligne, placez un nombre égal de sacs à fèves, balles de tennis et volants pour chaque équipe de méchants (ou utilisez seulement les sacs à fèves, mais en trois couleurs différentes). Chaque équipe de méchants aura un objet différent à voler et à rapporter à son cerceau.

#### ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. Demandez aux équipes Batman et Robin de se placer au centre de l'aire de jeu et aux équipes de méchants de se placer près de leur cerceau vide.
2. Les Sphinx doivent voler les sacs à fèves; les Jokers volent les balles de tennis; et les Pingouins, les volants (ou des accessoires que vous aurez choisis).
3. Quand le jeu commence, les méchants essaient de se rendre à l'autre extrémité de l'aire de jeu en courant pour voler leurs objets.
4. Si un Batman ou un Robin touche un méchant, celui-ci gèle (s'immobilise). Pour dégeler un méchant, un de ses coéquipiers doit lui donner un « high five » (lui taper dans la main).
5. Quand un méchant traverse la ligne à l'autre extrémité de l'aire de jeu, il ne peut plus se faire toucher.
6. Il vole alors un objet et essaie de le rapporter à son cerceau sans se faire toucher.
7. Si un méchant se fait toucher en rapportant un objet volé, il gèle et le joueur qui l'a touché peut reprendre l'objet et le remettre derrière la ligne.
8. La première équipe à avoir volé tous les objets (ou celle qui a volé le plus d'objets après une période prédéterminée) remporte la ronde.
9. Ou encore, si aucune équipe n'a réussi à voler tous les objets après une période déterminée, les équipes Batman et Robin gagnent.
10. Après chaque ronde, changez le rôle des équipes.

**VARIANTE :** Chaque équipe de méchants doit utiliser une différente technique pour dégeler les joueurs gelés. Les Pingouins doivent faire une fois le tour du joueur en marchant comme un pingouin. Les Sphinx doivent poser une question au joueur et celui-ci doit y répondre. Les Jokers doivent rire l'un de l'autre.



Modérée à vigoureuse

#### DURÉE

20 minutes

#### PARTICIPANTS



## IDÉES D'ACTIVITÉS

### Danse autochtone de l'amitié

**TYPE D'ACTIVITÉ :** Endurance et flexibilité

**AIRE DE JEU :** Gymnase, terrain ou espace ouvert

**MATÉRIEL :** Tambour

#### PRÉPARATION

- Demandez aux participants de former un cercle.
- Battez du tambour à un rythme régulier ou demandez à un participant de le faire.

#### ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. Demandez aux participants de se déplacer ensemble, dans le sens des aiguilles d'une montre, en tapant doucement du pied vers la gauche puis en glissant vers la droite.
2. Le groupe continue de se déplacer ainsi. Choisissez un participant pour agir comme chef.
3. Si le chef décide de quitter le cercle, les autres doivent le suivre à la queue leu leu.
4. Invitez les participants à se diviser en petits groupes et à créer des variations de cette danse. À tour de rôle, ils peuvent battre du tambour et agir comme chef. Variez la position du corps (debout droit, penché à la taille, accroupi), le trajet (zigzag, courbé, en diagonale) et la direction des déplacements (en avant, de côté, à reculons).
5. Invitez les participants à explorer et à essayer des danses traditionnelles rattachées à leur patrimoine culturel.

**VARIANTE :** Vous pourriez demander à un Aîné des Premières Nations de battre le tambour ou de faire une démonstration de danses.

#### INTENSITÉ



Légère à modérée

#### DURÉE

15 minutes

#### PARTICIPANTS



6 ou plus

## IDÉES D'ACTIVITÉS

### Ballon bouteille

**TYPE D'ACTIVITÉ :** Endurance

**AIRE DE JEU :** Gymnase, terrain ou espace ouvert

**MATÉRIEL :** Ballon de volleyball ou soccer et une bouteille de boisson gazeuse (2L) vide pour chaque joueur

#### ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. Demandez à chaque participant de trouver un endroit où placer sa bouteille sur le plancher ou le terrain.
2. L'objectif du jeu est de protéger chacun sa bouteille tout en essayant de faire tomber les bouteilles des autres joueurs avec le ballon.
3. Les joueurs dont la bouteille tombe doivent accomplir un exercice avant de pouvoir retourner au jeu (p. ex., sauts avec écart, corde à danser, pas de danse, etc.).



Modérée à vigoureuse

#### DURÉE

15 minutes

#### PARTICIPANTS



6 ou plus

### Une idée géniale

Demandez aux enfants d'apporter leurs bouteilles vides de la maison et donnez le total des dépôts remboursables à un organisme de bienfaisance ou à une collecte de fonds.

## IDÉES D'ACTIVITÉS

### Que ça saute!

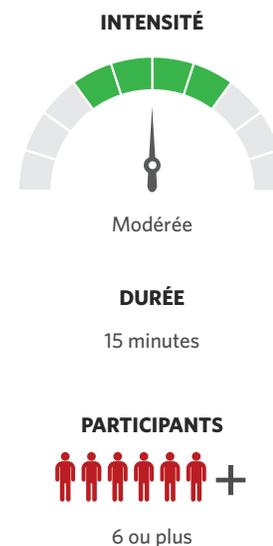
**TYPE D'ACTIVITÉ :** Renforcement et endurance

**AIRE DE JEU :** Gymnase, terrain ou espace ouvert

**MATÉRIEL :** Sept (7) balles de tennis

#### PRÉPARATION

- Demandez à tous les participants de s'asseoir dans l'aire de jeu.
- Choisissez sept participants pour être les premiers « distributeurs » des balles de tennis.
- Donnez une balle de tennis à chaque distributeur et demandez-leur de se mettre debout à l'avant de l'aire de jeu.



#### ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. Demandez à tous les participants (sauf les sept distributeurs) de s'asseoir, les yeux fermés, et de se blottir le visage sur les genoux, une main étendue, la paume tournée vers le haut.
2. Les sept distributeurs auront une minute pour se promener et placer leur balle de tennis dans la main d'un participant.
3. Après avoir donné leur balle de tennis à un joueur assis, les distributeurs doivent retourner à l'avant de l'aire de jeu.
4. Une fois que les sept distributeurs sont debout en avant, l'animateur crie « Que ça saute! » et tous les participants sautent dans les airs.
5. Les participants se mettent à marcher sur place.
6. Les sept participants qui ont une balle de tennis doivent la tenir dans les airs.
7. À tour de rôle, l'animateur demande aux participants de deviner qui leur a donné la balle de tennis.
8. En nommant le nom du distributeur, le participant lui lance la balle.
9. Si le participant a bien deviné, le distributeur lui relance la balle et fait cinq sauts avec écart avant de changer de place avec lui.
10. Si le participant a mal deviné, le distributeur garde la balle et le participant qui s'est trompé doit faire cinq sauts avec écart.
11. Une fois que tous les participants ont deviné, tout le monde se rassoit et se ferme les yeux pour la ronde suivante.

**VARIANTES :** Utilisez un sac à fèves ou un autre type de balle plutôt qu'une balle de tennis. Quand un participant se trompe ou un distributeur se fait prendre au jeu, il doit franchir une distance à la course ou faire un autre type d'exercice.

## IDÉES D'ACTIVITÉS

### La danse des parties du corps

**TYPE D'ACTIVITÉ :** Endurance et flexibilité

**AIRE DE JEU :** Gymnase, terrain ou espace ouvert

**MATÉRIEL :** Lecteur audio et musique au rythme rapide; cartes illustrant les parties du corps ou portant le nom des parties du corps et une carte portant une note de musique.

#### PRÉPARATION

- Les participants forment un cercle pour l'échauffement.
- Assurez-vous que le lecteur audio, la musique et les cartes sont prêts pour l'activité.

#### ÉTAPE PAR ÉTAPE

##### ÉCHAUFFEMENT

1. Demandez aux participants de former un grand cercle autour de l'aire de jeu.
2. Demandez -leur ensuite (1) de marcher sur place, (2) de marcher autour du cercle dans le sens des aiguilles d'une montre, (3) de marcher sur place comme un soldat, (4) de marcher comme un soldat autour du cercle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, (5) de jogger sur place et (6) de marcher rapidement autour du cercle dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Dirigez un enchaînement d'étirements ou demandez à un participant de le faire.

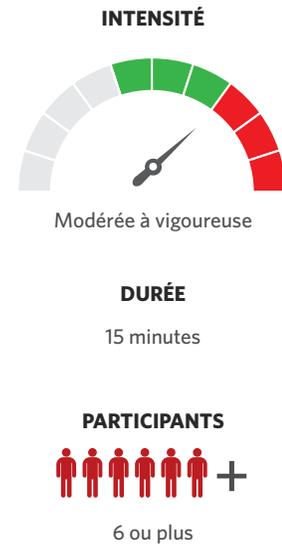
##### DANSE DES PARTIES DU CORPS

1. Demandez aux participants de s'éparpiller dans l'aire de jeu, en s'éloignant suffisamment les uns des autres pour pouvoir bouger sans risquer de se frapper, et de vous faire face.
2. Quand la musique commence, demandez aux participants de jogger sur place ou d'exécuter des pas de danse (p. ex., cancan, pas chassés, etc.).
3. Tenez en l'air une carte portant le nom ou l'illustration d'une partie du corps (p. ex., bras droit, jambe gauche, hanches).
4. Demandez aux participants d'exécuter un mouvement de danse à partir de cette partie du corps.
5. Les participants poursuivent cette activité tant que vous ne tenez pas en l'air une nouvelle carte.
6. Quand vous tenez en l'air la carte portant une note de musique, les participants exécutent un mouvement de danse choisi à l'avance ou un mouvement de leur choix.

##### RETOUR AU CALME

1. Demandez aux participants (1) de jogger sur place, (2) de jogger autour du cercle dans le sens des aiguilles d'une montre, (3) de marcher sur place comme un soldat, (4) de marcher autour du cercle comme un soldat dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, (5) de marcher sur place, (6) de marcher autour du cercle dans le sens des aiguilles d'une montre et (7) de marcher lentement sur place jusqu'au signal d'arrêt.
2. Dirigez un enchaînement d'étirements ou demandez à un participant de le faire.

**VARIANTES :** Changez le rythme de la musique afin d'accélérer ou de ralentir les mouvements. Demandez aux participants de réfléchir au type de musique qu'ils préfèrent pour les accompagner dans leurs mouvements.



## IDÉES D'ACTIVITÉS

### Relais des éponges

**TYPE D'ACTIVITÉ :** Endurance

**AIRE DE JEU :** Terrain ou espace extérieur

**MATÉRIEL :** Seaux, éponges, eau, cônes (facultatif)

#### PRÉPARATION

- Divisez les participants en groupes de trois à cinq joueurs.
- Donnez un seau rempli d'eau et une tasse ou un petit seau vide à chaque groupe.
- Placez le seau et la tasse (ou les deux seaux) à environ 10 mètres l'un de l'autre.
- Donnez une éponge par participant ou une éponge par groupe.



Modérée à vigoureuse

#### DURÉE

15 minutes

#### PARTICIPANTS



6 ou plus

#### ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. Les membres de chaque groupe trempent leur éponge dans le seau rempli d'eau, se rendent à leur tasse ou petit seau en courant et pressent leur éponge de sorte à remplir leur tasse ou petit seau d'eau.
2. Le premier groupe à remplir sa tasse ou son petit seau gagne!
3. Demandez aux participants de sautiller, sauter, marcher à reculons ou faire des fentes ou d'autres types de mouvements pour se déplacer.
4. S'il y a seulement une éponge par groupe, demandez aux participants de jouer à tour de rôle.

**VARIANTES :** Ajoutez du colorant alimentaire à l'eau. Utilisez des débarbouillettes ou d'autres objets plutôt que des éponges. Demandez à un participant par groupe de se tenir debout près du seau ou de la tasse que son équipe essaie de remplir. Demandez ensuite aux autres participants de lancer leur éponge mouillée à partir d'une ligne de lancer.

## IDÉES D'ACTIVITÉS

### Défi minute

**TYPE D'ACTIVITÉ :** Endurance, renforcement et flexibilité

**AIRE DE JEU :** Gymnase, terrain ou espace ouvert

**MATÉRIEL :** Chronomètre, sacs à fèves, cônes, boîtes à céréales, bâtonnets de Popsicle, dés, paquets de cartes, épingles à linge, pots, balles de ping-pong, tasses en plastique, etc.

#### PRÉPARATION

- Prévoyez une station pour chaque défi et ayez le matériel nécessaire en main.
- Divisez les participants en groupes de deux ou trois joueurs.

#### ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. Les groupes doivent relever chaque défi et essayer de terminer dans un délai d'une minute.
2. Les groupes qui terminent le défi avant que la minute soit écoulée méritent deux points.
3. Les groupes obtiennent un point pour chaque défi non terminé dans les délais.
4. Les groupes qui terminent le défi avec 15 secondes ou plus au chronomètre méritent trois points.

#### EXEMPLES DE DÉFIS

**DÉJEUNER CASSE-TÊTE :** Prenez une boîte de céréales et découpez le devant de la boîte en 16 morceaux égaux. Mélangez les morceaux et déposez-les sur une table ou à terre, face cachée. Pour gagner, les participants doivent démêler les morceaux et recréer le devant de la boîte de céréales en une minute ou moins.

**FÈVES EN ÉQUILIBRE :** Les participants doivent empiler quatre sacs à fèves sur leur tête. Ils doivent ensuite faire le trajet aller-retour à un cône qui se trouve à cinq pieds de distance. Si un sac à fèves tombe, ils peuvent se pencher, le ramasser et le replacer sur leur tête. Pour gagner, les participants doivent retourner à la ligne de départ avec tous les sacs à fèves sur la tête en une minute ou moins.

**BÂTONNETS ET DÉS :** Les participants tiennent l'extrémité d'un bâtonnet de Popsicle entre les dents. Un à un, ils empilent des dés à l'autre bout du bâtonnet. Pour gagner, les participants doivent empiler cinq dés en une minute ou moins.

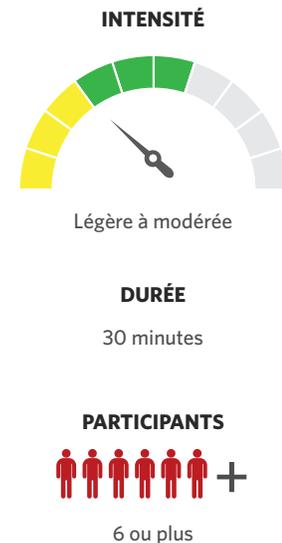
**À L'ORDRE :** Les participants reçoivent un paquet de cartes mélangé. Ils doivent diviser le paquet selon les quatre couleurs. Pour compliquer la tâche, demandez-leur de trier une ou deux des couleurs en ordre croissant, de l'as au roi. Pour gagner, les participants doivent diviser (et trier) le paquet en une minute ou moins.

**UN TROU D'UN COUP :** À l'aide de ruban gommé, fixez un verre en plastique couché sur une table, l'ouverture face aux participants. Les participants doivent souffler sur une balle de ping-pong pour la faire entrer dans le verre. Ils pourraient aussi utiliser une paille pour souffler sur la balle. Pour gagner, les participants doivent faire entrer la balle dans le verre en une minute ou moins.

**ÉPINGLES À LINGE DANS LE BOCAL :** Placez au sol un bocal dont l'ouverture est de taille moyenne. Les participants se placent debout au-dessus du bocal et tiennent une épingle à linge au bout de leur nez. Ils laissent tomber l'épingle à partir de cette hauteur en essayant de la faire entrer dans le pot. Pour gagner, les participants doivent faire tomber de huit à dix épingles (à vous de décider) dans le bocal en une minute ou moins.

**PYRAMIDE DE VERRE :** Les participants doivent créer une pyramide en utilisant des verres de plastique. L'étage du bas doit compter six tasses; le prochain, cinq; ensuite quatre et ainsi de suite. Pour gagner, les participants doivent bâtir leur pyramide en une minute ou moins.

**VARIANTES :** Inventez n'importe quel défi, avec n'importe quel matériel et n'importe quelle idée créative! Pour certains défis, la limite de temps pourrait être de deux minutes ou plus.



## IDÉES D'ACTIVITÉS

### Twister nature

**TYPE D'ACTIVITÉ :** Endurance

**AIRE DE JEU :** À l'extérieur

**MATÉRIEL :** Objets représentant chaque couleur du jeu Twister (cônes, chaises, articles de sport, etc.), cartes indiquant le nom des objets et les parties du corps, deux bols, girouette du jeu Twister (facultatif)

#### PRÉPARATION

- Placez les objets (cônes, chaises, articles de sport, etc.) dehors.
- Si vous utilisez la girouette, chaque couleur représentera un objet qui se trouve dehors.
- Le vert peut représenter un arbre; le rouge, un banc; le jaune, une chaise; et le bleu, une roche, une boîte ou n'importe quel objet placé dehors.
- Assurez-vous que le nom de chaque objet est écrit sur une carte et placez les cartes dans un des bols.
- Écrivez le nom de différentes parties du corps sur les autres cartes et placez-les dans l'autre bol. Si vous suivez les règles habituelles du jeu Twister, utilisez les parties du corps suivantes : main droite, main gauche, pied droit, pied gauche.
- Vous pourriez aussi ajouter d'autres parties du corps : cheveux, genoux, coudes, talons, etc.

#### ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. Demandez aux participants de se placer dans un endroit central.
2. Faites tourner la girouette ou pigez une carte dans chaque bol.
3. Nommez l'objet et la partie du corps choisis.
4. Les participants doivent se rendre à l'objet en courant et placer la partie du corps sur l'objet.
5. Répétez l'exercice pour choisir un autre objet et une autre partie du corps.
6. Après quelques rondes, ajoutez un élément d'élimination au jeu.
7. Le dernier participant à toucher l'objet avec la partie du corps choisie est éliminé. Continuez de jouer jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un ou deux participants.

**VARIANTES :** Jouez à l'intérieur et choisissez des objets qui se trouvent dans la pièce. Au lieu d'éliminer la dernière personne à toucher l'objet, demandez-lui d'exécuter un exercice quelconque (sauts avec écart, redressements assis, fentes, etc.).

#### INTENSITÉ



Légère à modérée

#### DURÉE

20 minutes

#### PARTICIPANTS



6 ou plus

## IDÉES D'ACTIVITÉS

### Mission espion

**TYPE D'ACTIVITÉ :** Flexibilité

**AIRE DE JEU :** À l'intérieur

**MATÉRIEL :** ruban masque, corridor étroit, sac à fèves (facultatif), chronomètre (facultatif)

#### PRÉPARATION

- Posez du ruban masque d'un mur du corridor à l'autre pour créer un « champ laser » (comme dans les films d'espion).
- Placez des rayons laser surélevés, au sol, en diagonale, en ligne droite, en lignes croisées, etc.
- Selon l'âge des participants, variez le nombre de rayons laser et la difficulté du trajet.

#### ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. Les participants doivent se faufiler en dessous et par-dessus les rayons laser (ruban masque) sans les toucher pour se rendre d'un bout à l'autre du corridor, comme s'ils étaient des espions en mission.
2. Ils peuvent ramper par terre, se lever et enjamber un laser, se faufiler de côté, etc. pour éviter les lasers.
3. Permettez à chaque participant de traverser le champ laser au moins une fois.
4. Pour ajouter un élément de compétition, considérez les variantes ci-dessous.

**VARIANTES :** Donnez cinq points à chaque participant pour commencer. S'ils touchent un laser en traversant le champ laser, ils perdent un point. S'ils perdent tous leurs points, ils sont éliminés. Donnez aux participants un temps limite pour traverser le champ laser. Accordez-leur un point pour chaque seconde qu'il leur reste à la fin, mais déduisez trois points pour chaque rayon laser touché. Ajoutez des ficelles suspendues sur les rayons laser pour rendre la tâche encore plus difficile.



**DURÉE**  
15 minutes

**PARTICIPANTS**  
  
4 ou plus

## IDÉES D'ACTIVITÉS

### Relais du ballon

**TYPE D'ACTIVITÉ :** Endurance

**AIRE DE JEU :** Gymnase, terrain ou espace ouvert

**MATÉRIEL :** Un ballon par équipe

#### PRÉPARATION

- Divisez les participants en équipes de quatre ou plus et remettez un ballon à chaque équipe.
- Demandez aux joueurs de s'aligner avec leur équipe au bord de l'aire de jeu.

#### ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. Les participants doivent collaborer avec un coéquipier (s'il y a un nombre impair de joueurs, une personne peut y aller deux fois) pour transporter le ballon aller-retour jusqu'à l'autre côté de l'aire de jeu sans utiliser les mains (p. ex., en utilisant le dos, les coudes, etc.).
2. Si le ballon tombe, les participants peuvent le ramasser et continuer.
3. Les duos doivent faire le trajet aller-retour avant de passer le ballon au prochain duo. On continue jusqu'à ce que tous les joueurs aient eu leur tour.
4. Chaque duo doit transporter le ballon de façon différente. La première équipe à terminer gagne le relais!

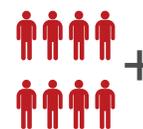


Modérée

#### DURÉE

10 minutes

#### PARTICIPANTS



8 ou plus

### L'écran magique humain

**TYPE D'ACTIVITÉ :** Flexibilité et renforcement

**AIRE DE JEU :** Gymnase, terrain ou espace ouvert

**MATÉRIEL :** Aucun

#### PRÉPARATION

- Divisez les participants en groupes de cinq ou plus.

#### ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. L'animateur donne le nom d'une forme ou d'un objet (p. ex., âne, motocyclette, diamant, etc.).
2. Les équipes doivent créer la forme ou l'objet aussi rapidement que possible en utilisant leurs corps.
3. La première équipe à reproduire la forme ou l'objet gagne!

**VARIANTES :** Établissez un temps limite pour chaque ronde. L'équipe dont la forme ou l'objet est le mieux reproduit gagne! Demandez à l'équipe gagnante de choisir la prochaine forme ou le prochain objet à créer.

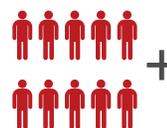


Légère à modérée

#### DURÉE

10 minutes

#### PARTICIPANTS



10 ou plus

## IDÉES D'ACTIVITÉS

### Exercices de l'alphabet

**TYPE D'ACTIVITÉ :** Endurance, flexibilité et renforcement

**AIRE DE JEU :** Gymnase, terrain ou espace ouvert

**MATÉRIEL :** Aucun

#### PRÉPARATION

- Utilisez la liste ci-dessous ou demandez aux participants de créer leur propre liste d'activités.
- Affichez la liste dans l'aire de jeu pour que tout le monde puisse la voir.

#### ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. L'animateur prononce un mot de son choix.
2. Les participants doivent épeler le mot en exécutant l'un des exercices de la liste pour chaque lettre du mot.
3. Demandez aux participants de choisir le mot à épeler à tour de rôle.

**A :** Allonger les bras dans les l'air

**B :** Balancer sur un pied

**C :** Courir sur place

**D :** Danser

**E :** Extensions des bras

**F :** Fléchir les genoux

**G :** Garder une pose pendant 10 secondes

**H :** Hélicoptère (imiter un hélicoptère)

**I :** Imiter un boxeur

**J :** Jogger sur place

**K :** Klaxonner (imiter une voiture de course)

**L :** Lancer une balle (faire semblant)

**M :** Marcher sur place

**N :** Nager sur place

**O :** Ouvrir les bras et les jambes

**P :** Pivoter de gauche à droite

**Q :** Quitter l'air de jeu pour aller boire de l'eau

**R :** Redressements assis

**S :** Sautiller

**T :** Toucher les orteils

**U :** Utiliser une corde à sauter pour faire 5 sauts

**V :** Vélo

**W :** Wow, faire 5 sauts avec écart

**X :** Sauts de croisements

**Y :** Yoga (faire une pose de yoga)

**Z :** Zigzaguer



Modérée à vigoureuse

#### DURÉE

20 minutes

#### PARTICIPANTS



2 ou plus

## IDÉES D'ACTIVITÉS

### Monsieur ou Madame Mars

**TYPE D'ACTIVITÉ :** Endurance

**AIRE DE JEU :** Gymnase, terrain ou espace ouvert

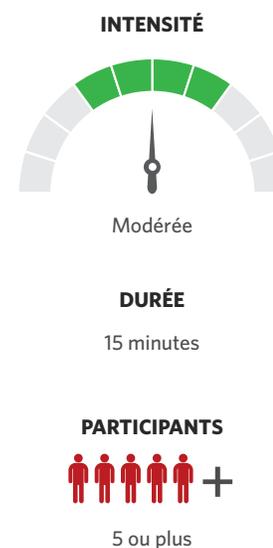
**MATÉRIEL :** Aucun

#### PRÉPARATION

- Choisissez un participant pour jouer le rôle de Monsieur ou Madame Mars.
- Délimitez l'aire de jeu.
- Demandez aux autres participants de se tenir debout à l'une des extrémités de l'aire de jeu.

#### ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. Demandez aux participants de crier : « Monsieur (ou Madame) Mars, peux-tu nous poursuivre jusqu'aux astres? »
2. Monsieur/Madame Mars répond en disant : « Seulement si vous portez la couleur \_\_\_\_! ».
3. Les participants qui portent cette couleur doivent essayer de se rendre à l'autre bout de l'aire de jeu sans se faire toucher par Monsieur/Madame Mars.
4. En touchant un participant, Monsieur/Madame Mars doit prononcer son nom.
5. Si un participant est touché, il devient le nouveau Monsieur Mars ou Madame Mars.



## IDÉES D'ACTIVITÉS

### VARIANTES DU JEU DU CHAT (« TAGUE »)

**TAGUE CHAÎNE** : Les participants qui sont touchés prennent la main du chat et forment une chaîne pour courir après les autres. Au fur et à mesure que le chat touche des participants, ils s'ajoutent à la chaîne et la rallongent. Seules les première et dernière personnes de la chaîne peuvent toucher les participants. Dès qu'une chaîne compte quatre personnes, elle peut se diviser en deux.

**TAGUE GELÉE** : Les participants qui sont touchés gèlent et doivent s'immobiliser, les bras étendus et les jambes écartées, jusqu'à ce qu'on les dégèle. Les autres participants doivent exécuter un exercice pour les dégeler (p. ex., sauts avec écart, passer sous les jambes du joueur gelé ou lui taper la main dans les airs).

**GENDARMES ET VOLEURS** : Les participants sont divisés en deux groupes : les gendarmes et les voleurs. Les gendarmes poursuivent les voleurs. Pour les arrêter, ils doivent les toucher et les mettre en prison. Les voleurs peuvent aider leurs coéquipiers à s'évader de la prison en les touchant sans se faire eux-mêmes toucher. Le jeu prend fin quand tous les voleurs sont en prison.

**CHASSE À L'HOMME** : La chasse à l'homme est un mélange des jeux de cachette et de tague. Un participant joue le chat et les autres se cachent. Le chat essaie ensuite de trouver et de toucher les participants cachés. Le jeu prend fin quand le chat a touché tous les participants. Il peut y avoir un territoire neutre où les participants cachés essaient de se rendre sans se faire toucher.

**QUELLE HEURE EST-IL, MONSIEUR LE LOUP?** : Un participant joue le rôle de Monsieur le Loup. Il se place le dos aux autres joueurs, à l'autre extrémité de l'aire de jeu. À l'unisson, tous les joueurs sauf Monsieur le Loup demandent : « Quelle heure est-il, Monsieur le Loup? ». Celui-ci peut répondre en donnant une heure particulière (p.ex., une heure, deux heures, trois heures, etc.). Dans ce cas, les participants avancent en prenant le nombre de pas équivalent au nombre d'heures. Ensuite, ils posent la question de nouveau. Plutôt que de donner une heure, Monsieur le Loup peut aussi répondre en disant : « Il est l'heure de manger! » et ensuite se retourner pour poursuivre les participants jusqu'à la ligne de départ. Si Monsieur le Loup touche un participant, celui-ci devient le loup pour la prochaine ronde.

**TAGUE À LA LAMPE DE POCHE** : La tague à la lampe de poche se joue habituellement dehors lorsqu'il fait noir, mais on peut aussi jouer à l'intérieur en éteignant les lumières. Plutôt que de toucher les joueurs avec sa main, le chat fait briller sur eux sa lampe de poche. On peut aussi exiger que le chat prononce le nom de la personne qu'il illumine.

**« KICKE LA CANNE »** : Le participant qui joue le rôle du chat se place au centre d'un espace ouvert et les autres participants se cachent. Le chat essaie de trouver et de toucher les autres participants. Les participants touchés sont mis en prison. N'importe quel participant qui n'a pas été touché peut « kicker la canne » pour libérer tous les participants emprisonnés.

**LE DRAPEAU** : Les participants sont divisés en deux équipes qui reçoivent chacune un drapeau. L'objectif est de capturer le drapeau de l'autre équipe, qui se trouve sur le territoire adverse, et de le ramener à son territoire sans se faire toucher. Lorsqu'ils se trouvent sur le territoire de l'équipe adverse, les participants peuvent se faire toucher et, selon les règles retenues, deviennent alors membres de l'équipe adverse, sont renvoyés sur leur territoire, sont gelés jusqu'à ce qu'un coéquipier les dégèle ou sont jetés en prison.

## IDÉES D'ACTIVITÉS

### LES CLASSIQUES

Jeu du mouchoir

Poissons, requins, baleines

Les quatre coins

Colin-maillard

Marelle

Patate chaude

Chaises musicales

Course de poches à patates

Lumière rouge, lumière verte

Simon dit

Soccer-baseball

Course sur trois jambes

Souque à la corde

Course brouette



# Saine alimentation

Introduction

Les fondements de la saine alimentation

Taille des portions

Comprendre l'étiquetage nutritionnel

Activités pratiques en alimentation et en nutrition

Cuisine

Initiation aux aliments sains d'autres cultures

Jardinage communautaire

Exemple d'un jardin communautaire réussi

Activités animées par des experts de la communauté

Visites à l'épicerie

Visites à la ferme

Visites de chefs

Visites d'Aînés

Pleins feux sur une ressource

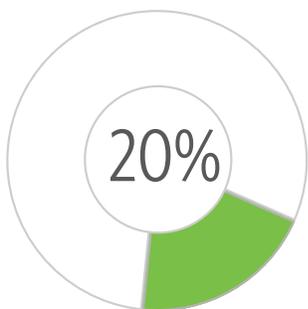
La trousse Chefs! : Un bon départ pour une vie saine

Recettes

Activité de la valeur nutritive

## INTRODUCTION

La saine alimentation est essentielle au développement sain humain à toutes les étapes de la vie. La consommation d'aliments sains et nutritifs donne à l'organisme l'énergie et les éléments nutritifs dont il a besoin pour rester robuste et en santé. Plus les enfants et les jeunes apprendront l'importance de la nutrition en bas âge, plus ils auront tendance à adopter des habitudes alimentaires saines pour la vie.



**JOUEZ NB!** recommande qu'au moins **20 %** de votre programme après l'école soit consacré à la promotion de la saine alimentation. Par exemple, si votre programme dure 15 heures par semaine, il faudrait qu'au moins trois heures servent au volet de la saine alimentation.

### LES ENFANTS ET LES JEUNES DU NOUVEAU-BRUNSWICK

Au Nouveau-Brunswick, les taux d'embonpoint et d'obésité chez les enfants et les jeunes sont considérablement plus élevés que la moyenne nationale pour tous les groupes d'âge. De nombreux enfants et jeunes canadiens consomment des quantités malsaines d'aliments peu nutritifs, ce qui augmente leur risque de faire de l'embonpoint ou d'être obèses. Les programmes après l'école sont un endroit idéal où promouvoir de saines habitudes alimentaires.

### LES ANIMATEURS DE PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE SONT DES MODÈLES DE RÔLE POSITIFS ET INFLUENTS

Vous jouez un rôle déterminant pour aider vos participants à adopter des habitudes alimentaires saines qui contribueront à leur santé en général.

Les animateurs qui ont à cœur la saine alimentation savent que leurs programmes :

- se déroulent durant une période (typiquement de 15 h à 18 h) où les enfants et les jeunes ont plus tendance à être sédentaires et à grignoter s'ils n'ont pas l'occasion de faire autre chose;
- offrent des choix alimentaires sains (pour les collations ou les repas);
- enseignent des connaissances et des compétences en alimentation qui peuvent avoir une influence positive sur les habitudes et les modes alimentaires;
- collaborent avec les parents pour prendre des décisions nutritionnelles favorables à la santé des enfants;
- se fient aux employés pour donner l'exemple d'une saine alimentation en mangeant eux aussi les collations qu'ils offrent aux enfants.



## LES FONDEMENTS DE LA SAINE ALIMENTATION

Les aliments nous fournissent l'énergie dont nous avons besoin pour accomplir nos activités quotidiennes. Les habitudes alimentaires saines acquises en bas âge sont associées à une bonne santé, à une croissance saine et à un développement cognitif positif. Elles contribuent aussi à la prévention des maladies chroniques et de l'obésité.

*Le Guide alimentaire canadien* est un outil qui peut aider les gens de tout âge, y compris les enfants et les jeunes, à faire des choix alimentaires sains et à satisfaire leurs besoins nutritionnels en consommant des légumes et des fruits, des produits céréaliers, du lait et ses substituts et des viandes et substituts. Ce guide est une excellente ressource pour les programmes après l'école qui cherchent à promouvoir les habitudes alimentaires saines. Pour en savoir plus sur le *Guide alimentaire canadien*, allez au <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

Vous trouverez également un Guide alimentaire canadien adapté aux valeurs, aux traditions et aux choix alimentaires des Premières Nations, des Inuits et des Métis au <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/fnim-pnim/index-fra.php>

## LES FONDEMENTS DE LA SAINE ALIMENTATION

### Taille des portions

En tant qu'animateur de programme après l'école, vous avez l'occasion d'enseigner la taille des portions aux enfants et aux jeunes et ainsi d'assurer qu'ils consomment non seulement des aliments sains, mais aussi la bonne quantité d'aliments. Voici une façon amusante d'illustrer la taille des portions. Chacun des objets ci-dessous équivaut à une portion.

#### FRUITS ET LÉGUMES



½ tasse de fruits coupés

=



souris d'ordinateur



1 tasse de salade

=



balle de baseball



¼ tasse de raisins secs

=



œuf

#### PRODUITS CÉRÉALIERS



½ bagel

=



rondelle de hockey



½ tasse de riz

=



ampoule électrique



¾ tasse de céréales

=



poing

#### LAIT ET SUBSTITUTS



½ oz de fromage

=



4 dés



8 oz de yogourt

=



balle de tennis

#### VIANDES ET SUBSTITUTS



75 g de viande ou poisson

=



iPod



¼ tasse de noix

=



balle de golf

## LES FONDEMENTS DE LA SAINE ALIMENTATION

### L'étiquetage nutritionnel

L'information nutritionnelle, c'est l'information qu'on retrouve sur les étiquettes des aliments préemballés. Ces étiquettes comprennent un tableau des valeurs nutritives, une liste d'ingrédients et des allégations concernant la valeur nutritive.

Le **tableau des valeurs nutritives** contient des renseignements sur le nombre de calories et les 13 éléments nutritifs de base contenus dans une portion alimentaire (p. ex., lipides, sodium, protéines, sucres, fibres et fer). Le pourcentage (%) de la valeur quotidienne nous permet de comparer et de choisir des produits alimentaires. La taille de la portion, sur laquelle sont fondées toutes les valeurs nutritives, peut nous aider à déterminer quelle quantité consommer.

La **liste des ingrédients** se trouve sur tous les aliments emballés. Elle comprend les 13 éléments nutritifs de base (mentionnés ci-haut et pouvant apparaître sous différents noms). Les ingrédients sont présentés en ordre d'importance décroissante, ce qui signifie que ceux qui figurent en tête de liste sont présents en plus grande quantité que ceux qui apparaissent en fin de liste.

En prenant le temps de lire le tableau des valeurs nutritives et la liste d'ingrédients, vous pouvez vérifier si les aliments contiennent des ingrédients auxquels vos participants font des allergies ou des intolérances et vous pouvez chercher des éléments nutritifs particuliers. Par exemple, les informations nutritionnelles pour le yogourt aux fraises indiquent que le principal ingrédient est le lait écrémé et qu'une portion de yogourt contient 14 grammes de sucre.

YOGOURT AUX FRAISES



TABLEAU DES  
VALEURS NUTRITIVES

Valeur nutritive	
Pour 125 mL (½ cup)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 90	
<b>Lipides</b> g 0	<b>0 %</b>
Saturés 0 g	<b>0 %</b>
+ Trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 g	<b>0 %</b>
<b>Sodium</b> 0 mg	<b>0 %</b>
<b>Glucides</b> 17 g	<b>6 %</b>
Fibres 3 g	<b>12 %</b>
Sucres 14 g	
<b>Protéines</b> 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 4 %
Calcium 0 %	Fer 4 %

LISTE DES INGRÉDIENTS

**INGRÉDIENTS :** LAIT ÉCRÉMÉ, SUCRE, FRAISES, CRÈME, INULINE, CONCENTRÉ DE PROTÉINES DU LAIT, AMIDON DE MAÏS MODIFIÉ, CONCENTRÉ DE PROTÉINES DE LACTOSÉRUM, POUDRE DE LAIT ÉCRÉMÉ, GÉLATINE, PECTINE, CULTURES BACTÉRIENNES ACTIVES, CONCENTRÉ DE JUS DE LIME

### CONSEIL

» Durant la collation, demandez à vos participants de s'exercer à lire les étiquettes qui se trouvent sur divers aliments emballés. Ils apprendront ainsi à déterminer les éléments nutritifs, à comparer les possibilités de collation et à faire des choix santé!

## LES FONDEMENTS DE LA SAINE ALIMENTATION

### L'étiquetage nutritionnel

Il existe deux types d'**allégations nutritionnelles** : celles qui concernent la valeur nutritionnelle et celles qui concernent la santé. Elles doivent toutes les deux respecter certains critères afin d'être cohérentes et d'éviter la désinformation. Ces allégations sont toutefois facultatives et ne se retrouvent donc pas sur tous les produits alimentaires.

Les **allégations santé** sont des déclarations relatives aux bienfaits pour la santé que procurent des aliments consommés dans le cadre d'un régime alimentaire sain. Par exemple, un régime à faible teneur en gras saturés et en gras trans peut réduire les risques de maladies du cœur.

Les **allégations nutritionnelles** sont des déclarations qui facilitent la sélection d'aliments en fonction des éléments nutritifs qu'on souhaite augmenter (fibre, fer, calcium) ou réduire (sodium, lipides, sucres). Par exemple, une allégation nutritionnelle pourrait indiquer qu'un aliment est une bonne source de fer ou à faible teneur en sodium.



#### LE SAVIEZ-VOUS?

Le jus de fruit 100 % est nutritif, mais riche en sucre naturel et en calories. Les enfants devraient limiter leur consommation à ½ tasse par jour et les adolescents, à 1 tasse par jour.

## LES FONDEMENTS DE LA SAINE ALIMENTATION

### Choisir des boissons saines

Les boissons sucrées contiennent du sucre, des édulcorants et des sirops qui sont ajoutés lors de l'étape de transformation. Elles sont devenues extrêmement populaires auprès des enfants et des jeunes, mais elles n'ont aucune valeur nutritive ou presque.

Les boissons suivantes contiennent beaucoup de sucre ajouté :

	=			=	
Boisson gazeuse		13 cubes de sucre	Barbotine		16 cubes de sucre
	=			=	
Eau vitaminée		11 cubes de sucre	Boisson pour sportifs		11 cubes de sucre
	=			=	
Boisson fouettée du commerce		10 cubes de sucre	Boisson énergisante		9 cubes de sucre
	=			=	
Lait aromatisé		10 cubes de sucre	Cocktail, punch ou boisson aux fruits		8 cubes de sucre

### CONSEIL

» Ayez de l'eau à portée de la main pour encourager vos participants à en boire.



### LE SAVIEZ-VOUS?

La meilleure façon d'étancher sa soif et de s'hydrater, c'est de boire de l'eau

## ACTIVITÉS PRATIQUES EN ALIMENTATION ET EN NUTRITION

### Cuisiner

Quoi de mieux pour favoriser l'apprentissage expérientiel que d'inviter les enfants et les jeunes à cuisiner! Ils découvriront ainsi la saine alimentation, la nutrition et les pratiques de différentes cultures, tout en acquérant des compétences qui leur serviront durant toute leur vie.

La cuisine peut procurer de nombreux autres bienfaits aux enfants et aux jeunes, notamment :

- **Habiletés sensorielles** : Les cinq sens – le goût, l'ouïe, le toucher, l'odorat et la vue – sont éveillés lorsqu'on prépare de la nourriture.
- **Habiletés motrices** : Participer à la préparation d'aliments aide à améliorer la coordination œil-main et la motricité fine et globale.
- **Mathématiques** : Compter, mesurer et suivre les instructions des recettes sont des activités qui renforcent les compétences en mathématiques.
- **Sécurité** : L'utilisation d'ustensiles et d'appareils pour cuisiner permet aux enfants et aux jeunes d'apprendre l'importance de la sécurité.
- **Aptitudes sociales** : En mangeant et en travaillant ensemble, les enfants et les jeunes peuvent améliorer leurs aptitudes sociales.
- **Développement affectif** : Apprendre à cuisiner pour soi et pour les autres permet d'établir un sentiment d'autonomie et une image de soi positive.
- **Compétences langagières** : La cuisine expose les participants au vocabulaire culinaire et favorise les conversations sur les goûts et les expériences gastronomiques.



## ACTIVITÉS PRATIQUES EN ALIMENTATION ET EN NUTRITION

### Initiation aux aliments d'autres cultures

Il peut être amusant et enrichissant d'initier les enfants et les jeunes aux aliments consommés dans d'autres pays et cultures. Vos participants peuvent apprendre la place qu'occupent les aliments d'autres cultures dans un régime alimentaire sain et diversifié. Ils peuvent apprendre à connaître, à accepter et à apprécier ces aliments tout en élargissant leurs goûts.

Pensez à diversifier votre programme :

- en invitant chaque participant à choisir un pays et des aliments traditionnels de ce pays. Chaque semaine, essayez une nouvelle recette pour susciter un intérêt pour d'autres cultures et introduire de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs;
- en faisant preuve de créativité! Permettez aux participants de manger leur collation comme on le fait dans d'autres cultures : avec des baguettes, avec leurs doigts ou assis sur le plancher;
- en invitant les participants à faire de l'artisanat inspiré de différentes cultures afin de fabriquer des articles pour décorer les tables et les coins-repas;
- en essayant les recettes simples et délicieuses inspirées d'autres cultures qui se trouvent à la fin de cette section sur la saine alimentation.



## ACTIVITÉS PRATIQUES EN ALIMENTATION ET EN NUTRITION

### Jardinage communautaire

Un jardin communautaire, c'est un lieu commun où les enfants et les jeunes peuvent travailler ensemble pour cultiver des fruits, des légumes, des fines herbes et des fleurs. Selon l'espace disponible, le jardin peut se trouver à l'extérieur ou à l'intérieur et il peut être composé de parcelles collectives ou individuelles ou d'un mélange des deux. La création d'un jardin communautaire pour votre programme après l'école est une excellente façon d'engager vos participants dans des activités pratiques en alimentation. Le jardinage procure plusieurs avantages aux enfants et aux jeunes, y compris la possibilité :

- de faire de l'activité physique en plein air tout en apprenant à manger sainement;
- d'apprendre les fondements du jardinage;
- d'assumer la responsabilité de l'entretien d'un jardin;
- d'acquérir un nouvel ensemble de compétences;
- de manger les fruits et les légumes frais et sains provenant du jardin.

Les jardins communautaires correspondent également aux valeurs culturelles des Premières Nations, qui consistent à donner, à partager et à protéger la terre. L'agriculture joue un rôle important dans les coutumes autochtones et peut contribuer au bien-être de la communauté et à la transmission du savoir local. En plus de faire partie des festivités, des cérémonies, des activités sociales et des expériences d'apprentissage, les aliments constituent le moyen par excellence de réunir les gens. La participation à des activités de la récolte, comme la cueillette et la préparation d'aliments, peut réduire le stress, encourager l'échange d'anecdotes et de nouvelles et promouvoir le respect de la terre et la communion avec la nature.

### Une idée géniale

Planifiez un festin traditionnel pour votre programme! Pour obtenir des conseils sur la préparation de plats santé abordables pour les festins et les célébrations, consultez le document intitulé Healthy Food Guidelines For First Nation Communities (lignes directrices pour une saine alimentation chez les communautés des Premières Nations) (disponible en anglais seulement) au

[http://www.fnhc.ca/pdf/Healthy\\_Food\\_Guidelines\\_for\\_First\\_Nations\\_Communities.pdf](http://www.fnhc.ca/pdf/Healthy_Food_Guidelines_for_First_Nations_Communities.pdf)

Vous avez peut-être déjà des accessoires et des fournitures qui serviront à la création de votre jardin communautaire. Voici plusieurs objets courants qui pourraient aussi vous être utiles :

- conservez les tubes de carton de vos rouleaux d'essuie-tout et de papier de toilette ainsi que vos cartons d'œufs et utilisez-les pour faire vos semis ou cultiver des fines herbes;
- conservez vos pelures de banane et utilisez-les comme engrais pour les plantes et les légumes;
- réutilisez les contenants de plastique comme petites pelles dans le jardin et leurs couvercles comme dessous de pot de fleurs dans la maison;
- conservez le papier journal et le carton et utilisez-les comme paillis pour empêcher les mauvaises herbes de pousser dans le jardin;
- conservez les vieux balais et les bouts de bois et utilisez-les comme tuteurs pour vos plantes grimpantes (p. ex., tomates, fèves et pois);
- conservez les pelures de citron et d'orange et placez-les dans votre jardin pour empêcher les animaux d'arracher vos plantes.

## ACTIVITÉS PRATIQUES EN ALIMENTATION ET EN NUTRITION

### Dix outils essentiels pour les jardins communautaires

Creating a community garden with your after school participants does not have to be a daunting task. Introducing children and youth to a small but smart selection of tools will help them develop gardening skills while learning and working together to grow fruits, vegetables, herbs and flowers.

The following 10 gardening tools can help you get your community garden growing:

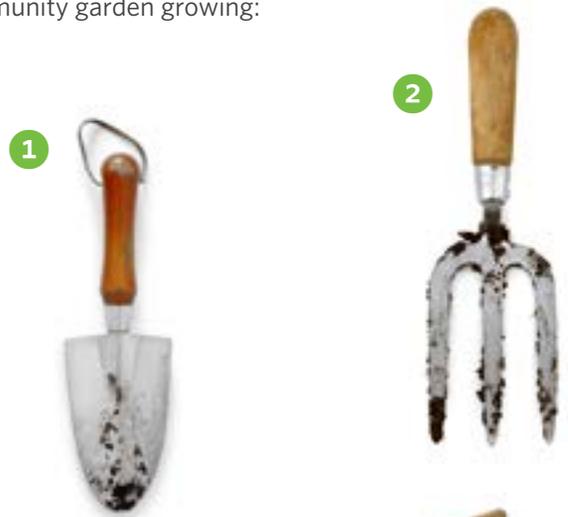
**1 DÉPLANTOIR** Ce petit outil sert à écrouter la terre, à creuser de petits trous, à enlever les mauvaises herbes, à mélanger l'engrais au sol et à transférer les plants dans des pots. Un déplantoir bien conçu peut s'avérer le meilleur ami du jardinier!

**2 GRIFFE** Cet outil sert à ameublir le sol, à écraser les mottes et à retourner la terre dans le jardin. La griffe est essentielle dans les jardins où les plates-bandes sont tassées.

**3 BINETTE** Cet outil à long manche sert surtout à éliminer les mauvaises herbes, mais on peut aussi l'utiliser pour entasser la terre au pied des plantes et créer d'étroits sillons dans le jardin. Il existe plusieurs formes et tailles de têtes de binette.

**4 SÉCATEUR** Cet outil sert à couper les petites branches, c'est-à-dire celles qui ne sont pas plus épaisses que le petit doigt. Pour couper de grosses branches, il faut un ébrancheur, c'est-à-dire un outil plus gros, à long manche, qui se manipule à deux mains.

**5 ARROSOIR** Cet outil permet d'arroser les semis et les jeunes pousses, sans les arracher du sol, à l'aide d'un jet d'eau léger et uniforme.



## ACTIVITÉS PRATIQUES EN ALIMENTATION ET EN NUTRITION

### Dix outils essentiels pour les jardins communautaires

6



**6 FOURCHE** Cet outil sert à creuser et à créer des rangées dans le jardin. Assurez-vous d'avoir une bonne fourche solide conçue pour la tâche.

7



**7 PELLE ET BÈCHE** Ces outils sont utiles pour planter des vivaces de grande taille, des arbustes et des arbres, défaire le sol et transporter la terre. Il existe différents types de pelles et de bêches, chacune conçue à des fins particulières.

8



**8 BROUETTE** Cet outil sert à transporter la terre, le compost, les plantes, le paillis, les boyaux d'arrosage, les outils et ainsi de suite. Il y a des brouettes pour tous les goûts!

9



**9 GANTS** Cet accessoire de jardin aide à protéger les mains des épines ou des feuilles tranchantes. Les gants servent aussi à garder les mains propres lorsqu'on fait du jardinage.

10



**10 BOYAU D'ARROSAGE** Cet outil permet d'apporter de grandes quantités d'eau au jardin. Considérez d'utiliser un boyau d'irrigation au goutte-à-goutte pour fournir à vos plantes l'eau dont elles ont besoin pour bien pousser.

## UNE RÉCOLTE DURABLE

EXEMPLE DE RÉUSSITE

### Programme après l'école Explore your World, New Maryland, Nouveau-Brunswick

#### UNE RÉCOLTE DURABLE

Avec ses cycles de croissance et de décomposition, une chose aussi simple qu'un jardin potager est un outil puissant pour aider les enfants à renouer avec la nature.

Deux apprentis jardiniers, les genoux enfouis dans le sol, se penchent sur leur parcelle. Tout en délogant les mauvaises herbes d'une rangée de graines fraîchement plantées, ils se demandent combien d'eau leurs semis exigeront pour produire des légumes cet été. C'est le genre de scénario qui illustre parfaitement ce qui se produit lorsqu'on donne aux enfants l'occasion de jardiner : non seulement ces jardiniers en herbe sont-ils actifs pendant des heures et des heures, mais ils apprennent aussi à entretenir une chose menue et délicate en collaboration avec d'autres. Les interactions de ce genre correspondent précisément à ce que Judy Wilson-Shee avait en tête quand elle a établi un potager communautaire pour enfants à New Maryland.

« *Nous sommes une bande de joyeux jardiniers* », déclare-t-elle en parlant du groupe Explore Your World, un programme après l'école qu'elle entretient depuis plus de trente ans en tant qu'éducatrice de la petite enfance. Et il est facile de voir pourquoi ces enfants sont si heureux : en soignant leur petite parcelle, ils découvrent les bienfaits de la collaboration et de la persévérance pour enfin récolter les fruits de leurs labeurs.

Pour des enfants élevés en milieu urbain, le sentiment d'émerveillement devant la graine qui perce le sol est rare et puissant. Avec ses cycles de croissance et de décomposition, une chose aussi simple qu'un jardin potager est un outil puissant pour aider les enfants à renouer avec la nature.

Judy sait que les bienfaits de l'apprentissage collaboratif sont réciproques. « *Nos enfants peuvent vraiment nous apprendre des leçons* », remarque-t-elle, en ajoutant que les expériences vécues en bas âge peuvent avoir une influence même à l'âge adulte. Que ce soit en jardinage ou en enseignement, conclut-elle, « *il faut toujours être positif* ».





**PROGRAMME APRÈS L'ÉCOLE  
EXPLORE YOUR WORLD**

New Maryland,  
Nouveau-Brunswick



## ACTIVITÉS ANIMÉES PAR DES EXPERTS DE LA COMMUNAUTÉ

Quoi de mieux pour promouvoir la saine alimentation parmi vos participants que de faire participer des experts de la communauté à votre programme après l'école. Envisagez de communiquer avec des spécialistes en alimentation afin d'organiser des sorties et des activités qui enrichiront votre programme.

### Visites à l'épicerie

Les visites à l'épicerie offrent aux enfants et aux jeunes l'occasion de découvrir la saine alimentation tout en s'amusant. Les participants peuvent explorer les allées du magasin pour découvrir l'importance de manger des fruits et légumes frais, de réduire leur consommation de produits sucrés et transformés, et de manger des repas équilibrés. Ils peuvent vivre des expériences d'apprentissage pratique et s'exercer à lire les étiquettes alimentaires tout en prêtant attention à la taille des portions et à la liste des ingrédients.



#### LE SAVIEZ-VOUS?

Les épiceries Sobeys embauchent des diététistes qui animent des visites guidées en groupe. Ces visites peuvent être adaptées aux besoins de vos participants.

## ACTIVITÉS ANIMÉES PAR DES EXPERTS DE LA COMMUNAUTÉ

### Visites à la ferme

Les visites à la ferme offrent aux enfants et aux jeunes un excellent moyen de découvrir la source des aliments qu'ils mangent et de passer du temps à l'extérieur. En plus d'enseigner à vos participants la source de leur nourriture, elles leur permettent d'apprendre l'importance d'appuyer les agriculteurs locaux et de manger de façon saine et consciente.



#### LE SAVIEZ-VOUS?

Au Nouveau-Brunswick, les fermes offrent différents types de visites guidées adaptées aux enfants et aux jeunes, y compris des visites où les participants peuvent cueillir, laver et goûter des fruits et légumes frais; des visites où ils peuvent nourrir les animaux, ramasser les œufs ou traire les vaches; et des cueillettes libres où ils peuvent cueillir eux-mêmes leurs fruits et légumes.



## ACTIVITÉS ANIMÉES PAR DES EXPERTS DE LA COMMUNAUTÉ

### Visites de chefs

La visite d'un chef dans le cadre de votre programme après l'école peut s'avérer une excellente occasion d'apprentissage expérientiel pour vos participants. Les chefs peuvent insister sur l'importance d'une saine alimentation et d'une bonne nutrition, enseigner des techniques culinaires adaptées à l'âge des participants et initier les enfants et les jeunes aux aliments multiculturels. En participant à l'expérience offerte par le chef, les enfants et les jeunes peuvent expérimenter avec de nouveaux ingrédients, apprendre les fondements de la cuisine et explorer de nouvelles saveurs.

Après que vos participants auront appris à préparer des repas et des collations santé avec un chef, ils pourront goûter aux mets qu'ils ont aidé à créer. En tant qu'animateur, vous pourrez continuer de les aider à apprendre à cuisiner et à explorer de nouvelles saveurs!

Pour obtenir d'autres idées et d'excellents conseils, consultez la trousse CHEFS! Un bon départ pour une vie saine.



### LE SAVIEZ-VOUS?

De nombreux chefs au Nouveau-Brunswick sont prêts à partager leur expertise culinaire et à inspirer les enfants et les jeunes dans le cadre des programmes offerts après l'école.

# CHEFS!

**THÈME 1 :** Devenir chef



## ACTIVITÉS ANIMÉES PAR DES EXPERTS DE LA COMMUNAUTÉ

### Visites d'Aînés

L'une des meilleures façons d'assurer la survie d'une culture, c'est de faire appel aux Aînés. Les Aînés sont des experts communautaires dotés d'un vaste bagage de connaissances et d'expériences. Pourquoi ne pas inviter un Aîné à venir enseigner les méthodes de cuisson et les aliments traditionnels aux enfants et aux jeunes de votre programme après l'école? Vos participants pourront explorer de nouvelles saveurs, vivre une expérience intergénérationnelle, découvrir les coutumes des Premières Nations et embrasser les différences et les similitudes culturelles.



#### LE SAVIEZ-VOUS?

Les Aînés sont des leaders communautaires qui agissent à titre de mentors et offrent de puissantes expériences d'apprentissage aux enfants et adolescents.

## PLEINS FEUX SUR UNE RESSOURCE

### La trousse Chefs! : Un bon départ pour une vie saine

La trousse *CHEFS!* a été créée par la Coalition pour une saine alimentation et l'activité physique du Nouveau-Brunswick et le Gouvernement du Nouveau-Brunswick à l'intention des personnes qui interviennent auprès des enfants et des jeunes. Elle propose des activités amusantes et interactives pour initier les participants à la vie saine, à la nutrition et à la cuisine. Ressource exhaustive, elle contient tout un éventail d'activités et de recettes que les animateurs, même ceux qui ont peu d'expérience dans la cuisine, peuvent utiliser avec les enfants et les jeunes.

La trousse est divisée en cinq grands thèmes :

- Devenir chef
- Assurer la salubrité des aliments
- Alimentation saine
- L'ABC des nutriments
- Être actif

Vous pouvez télécharger la trousse à l'adresse suivante : <http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/csi/Mieux-etre/content/chefs.html>



## SUGGESTIONS DE RECETTES

## TREMPETTES

## Tzatziki

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 minutes

**PORTIONS :** De 6 à 8

**MATÉRIEL :** Robot culinaire ou mélangeur

**INGRÉDIENTS :**

2 tasses **yogourt grec nature**

1 tasse **concombre** (épépiné et coupé en dés)

2 c. à thé **jus de citron**

2 **gousses d'ail** (émincées)

2 c. à soupe **aneth** (frais ou séché)

**Sel et poivre** au goût

**PRÉPARATION :**

1. Dans un robot culinaire ou un mélangeur, combiner tous les ingrédients et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Transférer le mélange dans un bol, le recouvrir et le réfrigérer pendant au moins une heure afin d'en rehausser la saveur.
3. Servir avec crudités ou pain pita. Bon appétit!

## TREMPETTES

## Guacamole

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 minutes

**PORTIONS :** De 6 à 8

**MATÉRIEL :** Aucun

**INGRÉDIENTS :**

3 **avocats**  
(pelés et dénoyautés)

1 **jus de lime**

1 c. à thé **sel**

½ tasse **d'oignon** (coupé en dés)

3 c. à soupe **coriandre fraîche** (hachée)

2 **tomates italiennes** (Roma) (coupés en dés)

1 **gousse d'ail** (émincée)

1 pincée **poivre de Cayenne moulu** (facultatif)

**PRÉPARATION :**

1. Dans un bol moyen, écraser les avocats avec le jus de lime et le sel.
2. Ajouter l'oignon, la coriandre, les tomates et l'ail, puis mélanger.
3. Ajouter le poivre de Cayenne et réfrigérer pendant au moins une heure afin de rehausser la saveur.
4. Servir avec croustilles cuites au four, craquelins ou pain pita. Bon appétit!

## SUGGESTIONS DE RECETTES

### TREMPETTES

#### Houmous

**TEMPS DE RÉPARATION :** 15 minutes

**PORTIONS :** De 6 à 8

**MATÉRIEL :** Robot culinaire ou mélangeur

**INGRÉDIENTS :**

- 1 gousse d'ail (émincée)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 boîte pois chiches (égouttés)  
(15 oz)
- 3 c. à soupe jus de citron frais
- 3 c. à soupe tahini (facultatif)
- ½ c. à thé sel
- ¼ c. à thé cumin moulu



**PRÉPARATION :**

1. Dans un robot culinaire ou un mélangeur, combiner tous les ingrédients et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Servir avec crudités ou pain pita. Bon appétit!

### TREMPETTES

#### Salsa

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 minutes

**PORTIONS :** De 6 à 8

**MATÉRIEL :** Aucun

**INGRÉDIENTS :**

- 2 ½ tasses fresh tomatoes (diced)
- 2 c. à soupe piment jalapeño (épépiné et coupé en dés)
- 2 c. à soupe d'oignon rouge (coupé en dés)
- 2 c. à soupe coriandre fraîche (hachée)
- 2 d'ail (émincées)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Pincée sel et poivre



**PRÉPARATION :**

1. Dans un bol moyen, combiner tous les ingrédients.
2. Servir avec croustilles cuites au four. Bon appétit!

## SUGGESTIONS DE RECETTES

## BOISSONS FOUETTÉES

## Boisson fouettée arc-en-ciel

**TEMPS DE PRÉPARATION** : 45 minutes

**PORTIONS** : De 4 à 6

**MATÉRIEL** : Mélangeur

**INGRÉDIENTS** :1<sup>er</sup> ÉTAGE - BANANE ET AMANDE

2 tasses **glace concassée**

4 **bananes**

20 **amandes**

½ tasse **lait** (écrémé, d'amande, de soja ou de coco)

2<sup>e</sup> ÉTAGE - CHOU FRISÉ ET MIEL

⅔ tasse **glace concassée**

2 c. à soupe **miel** (ou 4 dattes dénoyautées)

150g **chou frisé** (feuilles d'environ 4 branches)

3<sup>e</sup> ÉTAGE - BLEUET

1 tasse **glace concassée**

1 tasse **bleuets** (frais ou congelés)

¼ tasse **d'eau**

4<sup>e</sup> ÉTAGE - FRAISE ET LAIT

1 tasse **glace concassée**

1 tasse **fraises** (fraîches ou congelées)

½ tasse **lait** (écrémé, d'amande, de soja ou de coco)

**PRÉPARATION** :

- Mélanger tous les ingrédients du 1<sup>er</sup> étage jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Verser soigneusement deux tiers du mélange dans des verres. Laisser un tiers du mélange dans le mélangeur et placer le contenant au réfrigérateur. Placer les verres debout bien droits dans le congélateur pendant dix minutes, avant d'y ajouter le 2<sup>e</sup> étage.
- Sortir le contenant du réfrigérateur et ajouter les ingrédients du 2<sup>e</sup> étage. Mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Sortir les verres du congélateur et y verser soigneusement, à main libre ou à la cuillère, le mélange du 2<sup>e</sup> étage. Utiliser le mélange au complet cette fois-ci. Ensuite, remettre les verres au congélateur pendant dix autres minutes.
- Ajouter les ingrédients du 3<sup>e</sup> étage au contenant et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Comme à l'étape précédente, sortir les verres du congélateur et y verser soigneusement, à main libre ou à la cuillère, le mélange du 3<sup>e</sup> étage. Remettre les verres au congélateur pendant dix autres minutes.
- Finalement, ajouter les ingrédients du 4<sup>e</sup> étage au contenant et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Sortir les verres du congélateur et y verser soigneusement, à main libre ou à la cuillère, le mélange du 4<sup>e</sup> étage.
- Servir et savourer!



## SUGGESTIONS DE RECETTES

### BOISSONS FOUETTÉES

#### Boisson fouettée aux bananes et au chocolat

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 minutes

**PORTIONS :** De 4 à 6

**MATÉRIEL :** Mélangeur

**INGRÉDIENTS :**

2 tasses **lait** (écrémé, d'amande, de soja ou de coco)

2 c. à soupe **miel**

4 **bananes** (congelées)

2 c. à soupe **poudre de cacao**



**PRÉPARATION :**

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Servir et savourer!

### BOISSONS FOUETTÉES

#### Boisson fouettée aux bleuets et à la mangue

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 minutes

**PORTIONS :** De 4 à 6

**MATÉRIEL :** Mélangeur

**INGRÉDIENTS :**

1 ½ tasses **yogourt grec nature**

1 ½ tasses **lait** (écrémé, d'amande, de soja ou de coco)

1 ½ tasses **bleuets** (congelés)

1 ½ tasses **morceaux de mangue** (congelés)

2 c. à soupe **miel**

splash **extrait de vanille** (facultatif)



**PRÉPARATION :**

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Servir et savourer!

## SUGGESTIONS DE RECETTES

## BOISSONS FOUETTÉES

**Boisson fouettée tropicale****TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 minutes**PORTIONS :** De 4 à 6**MATÉRIEL :** Mélangeur**INGRÉDIENTS :**

- 2 bananes (congelées)
- 2 tasses morceaux d'ananas (congelés)
- 1/3 tasse concentré de jus d'orange congelé
- 1 tasse lait (écrémé, d'amande, de soja ou de coco)
- 1 tasse jus d'ananas
- 1/4 tasse noix de coco râpée (facultatif)
- 2 c. à thé extrait de noix de coco (facultatif)
- 1 tasse glace concassée

**PRÉPARATION :**

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Servir et savourer!

## SUGGESTIONS DE RECETTES

### COLLATIONS

#### Biscottes garnies

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 minutes

**PORTIONS :** De 6 à 8

**MATÉRIEL :** Aucun

**INGRÉDIENTS :**

- 1 contenant **fromage à la crème à faible teneur en matières grasses**
- 1 paquet **biscottes multigrains**
  - 1 **concombre** (finement tranché)
  - 2 **tomates** (tranchées)
  - 1 **poivron vert, rouge ou jaune** (finement tranché)
- ½ tasse **bleuets**
- 2 **pêches** (tranchées)

**PRÉPARATION :**

1. Étendre le fromage à la crème sur les biscottes.
2. Garnir de fruits ou de légumes de votre choix.
3. Bon appétit!



## SUGGESTIONS DE RECETTES

## COLLATIONS

**Concombre et trempette en coupes****TEMPS DE PRÉPARATION :** 20 minutes**PORTIONS :** De 6 à 8**MATÉRIEL :** Cuillère à melon**INGRÉDIENTS :**2 gros **concombres**1 tasse **yogourt grec nature**1 c. à soupe **d'assaisonnement style « Ranch »**1 petit **sac de carottes**2 **poivrons verts, rouges ou jaunes**1 bouquet **céleri****PRÉPARATION :**

1. Couper les concombres en tranches épaisses (environ 5 cm).
2. À l'aide d'une cuillère à melon, évider chaque tranche de concombre afin de créer une coupe.
3. Couper les carottes, poivrons et branches de céleri en bâtonnets.
4. Placer une petite cuillerée de trempette dans chaque « coupe » de concombre.
5. Placer les bâtonnets de légume de votre choix dans les coupes.
6. Bon appétit!



## SUGGESTIONS DE RECETTES

### COLLATIONS

#### Mini Pizzas

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 25 minutes

**PORTIONS :** 8

**MATÉRIEL :** Plaque à pâtisserie et papier parchemin ou papier aluminium antiadhésif

**INGRÉDIENTS :**

- 8 pains pita de blé entier
- 1 tasse sauce à pizza
- 1 tasse chacune des garnitures de votre choix
  - fromage :** mozzarella, asiago, parmesan, cheddar, feta, etc.
  - viande :** poulet, saucisse, dinde, bacon, jambon, pepperoni, etc.
  - légumes :** tomates, poivrons, champignons, oignons, épinards, olives, etc.
  - divers :** ananas, basilic frais, ail, fèves germées



**PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 400° F et tapisser une grande plaque à pâtisserie de papier parchemin ou de papier aluminium antiadhésif.
2. Préparer les garnitures et les placer dans des bols séparés.
3. Recouvrir chaque pain pita de sauce à pizza, de fromage et des garnitures de votre choix.
4. Placer les mini pizzas sur la plaque à pâtisserie et cuire au four pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
5. Servir et savourer!

## SUGGESTIONS DE RECETTES

## COLLATIONS

**Croustilles aux patates douces****TEMPS DE PRÉPARATION :** 30 minutes**PORTIONS :** De 4 à 6**MATÉRIEL :** Plaque à pâtisserie et papier parchemin ou papier aluminium antiadhésif**INGRÉDIENTS :**2 c. à soupe **d'huile d'olive**2 c. à soupe **sirop d'érable** $\frac{1}{4}$  c. à thé **poivre de Cayenne** (facultatif)3 grosses **patates douces** (pelées et coupées en tranches de 0,5 cm)**sel et poivre** au goût**PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 450° F et tapisser une grande plaque à pâtisserie de papier parchemin ou de papier aluminium antiadhésif
2. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le sirop d'érable et le poivre de Cayenne.
3. Badigeonner les tranches de patate douce du mélange de sirop d'érable et les placer sur la plaque à pâtisserie.
4. Saupoudrer de sel et poivre.
5. Cuire au four pendant 8 minutes, puis retourner les tranches et continuer de les cuire (environ 7 minutes) jusqu'à ce qu'elles soient tendres au centre et croustillantes sur les rebords.
6. Servir et savourer!



## SUGGESTIONS DE RECETTES

### GÂTERIES

#### Parfaits au yogourt

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 minutes

**PORTION :** De 8 à 10

**MATÉRIEL :** Verres en plastique transparents

**INGRÉDIENTS :**

2 contenants **yogourt** de votre choix

1 tasse **chacune des garnitures** de votre choix

**fruits :** fraises, bananes, ananas, pêches, bleuets, etc.

**céréales :** granola, Cheerios, Wheaties, etc.

**raisins secs** ou **canneberges séchées**

**noix :** amandes, noix de Grenoble, pacanes, etc.

**graines :** lin, citrouille, tournesol, etc.

**divers :** noix de coco râpée, son de blé ou d'avoine, pépites de chocolat noir, etc.



**PRÉPARATION :**

1. Préparer les garnitures et les placer dans des bols séparés.
2. Placer à tour de rôle des couches de garniture et de yogourt pour créer des parfaits uniques en leur genre!
3. Bon appétit!

## SUGGESTIONS DE RECETTES

## GÂTERIES

**Biscuits au mélange montagnard****TEMPS DE PRÉPARATION :** 30 minutes**PORTIONS :** De 12 à 15**MATÉRIEL :** Tôle à biscuits et papier parchemin**INGRÉDIENTS :**

- 4 c. à soupe **beurre** (ramolli)
- ½ tasse **cassonade**
- ¼ tasse **sucre de canne**
- 1/3 tasse **miel**
- 2 **œufs**
- 1 tasse **farine tout usage**
- ½ c. à thé **bicarbonate de soude**
- ¼ c. à thé **sel**
- 2 tasses **flocons d'avoine**
- ½ tasse **graines** ou **noix mélangées** (citrouille, tournesol, amandes, etc.)
- ½ tasse **fruits séchés mélangés** (canneberges, cerises, bleuets, etc.)
- ¼ tasse **mini pépites de chocolat mi-sucré**

**PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 350° F et tapisser une tôle à biscuits de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger le beurre, la cassonade et le sucre de canne jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Ajouter le miel et les œufs et bien mélanger.
4. Dans un petit bol, combiner la farine, le bicarbonate de soude et le sel.
5. Ajouter les ingrédients secs et les flocons d'avoine au mélange humide et remuer uniquement pour mélanger les ingrédients.
6. Incorporer les graines, les fruits séchés et les pépites de chocolat.
7. Déposer la pâte par cuillerée à soupe sur la tôle à biscuits en laissant environ 3 cm entre chaque biscuit.
8. Cuire au four pendant huit à dix minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.
9. Laisser refroidir. Bon appétit!

## SUGGESTIONS DE RECETTES

### GÂTERIES

#### Muffins de grains entiers aux carottes et à la noix de coco

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 45 minutes

**PORTIONS :** 12

**MATÉRIEL :** Moule et papiers à muffin (pour 12 portions)

**INGRÉDIENTS :**

- 1 tasse **farine blanche de blé entier**
- 1 tasse **farine tout usage** (ou de farine blanche de blé entier)
- 1 c. à thé **bicarbonate de soude**
- 1 c. à thé **poudre à pâte**
- ½ c. à thé **sel**
- 1 c. à thé **cannelle moulue**
- ¼ c. à thé **gingembre moulu**
- pincée **muscade**
- ½ tasse **cassonade**
- 2 c. à thé **extrait de vanille**
- 2 c. à soupe **huile canola ou d'olive**
- 2 **œufs**
- 2 ½ tasses **carottes** (râpées)
- ⅓ tasse **lait d'amande non sucré**
- ½ tasse **compote de pommes non sucrée**
- ¼ tasse **noix de coco râpée**
- ½ tasse **raisins secs**
- ¼ tasse **noix de Grenoble hachées**



**PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 350° F et tapisser un moule à muffin de 12 papiers à muffin.
2. Dans un bol moyen, combiner les farines, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, la cannelle, le gingembre, la muscade et le sel.
3. Dans un autre bol, mélanger la cassonade, la vanille, l'huile et les œufs jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
4. Ajouter le lait d'amande en mélangeant, puis incorporer les carottes, la compote de pommes et les raisins.
5. Ajouter le mélange de farine et remuer uniquement pour mélanger les ingrédients (attention de ne pas trop mélanger!).
6. Incorporer les noix de Grenoble et la noix de coco.
7. Déposer la pâte dans les papiers à muffin et cuire au four pendant 23 à 28 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.
8. Laisser refroidir. Bon appétit!

## SUGGESTIONS DE RECETTES

## GÂTERIES

**Barres fondantes au chocolat et aux noix****TEMPS DE PRÉPARATION** : 25 minutes**PORTIONS** : De 12 à 15**MATÉRIEL** : Plaque à pâtisserie et papier parchemin ou ciré**INGRÉDIENTS** :

- ½ tasse cacao
- ½ tasse farine d'amande
- 2 tasses noix de coco râpée non sucrée
- ½ tasse huile de noix de coco
- ½ tasse miel

**PRÉPARATION** :

1. Faire chauffer l'huile de noix de coco et le miel au four à micro-ondes jusqu'à ce que le miel soit légèrement fondu.
2. Dans un bol moyen, mélanger tous les autres ingrédients. Ensuite, ajouter le mélange d'huile et de miel, puis bien mélanger.
3. Étendre le mélange sur la plaque à pâtisserie tapissée, le presser et placer le tout au congélateur pendant dix minutes.
4. Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
5. Couper en barres et servir. Bon appétit!



# Forces communautaires

Introduction

Partenariats communautaires

Idées de partenariats communautaires

Idées de partenariats avec les Premières Nations

Pleins feux sur une ressource

Activités communautaires

- Bénévolat

- Excursions

- Exemple de réussite : YMCA de Fredericton

- Musique

- Tambour des Premières Nations

- Danse

- Art et culture

## INTRODUCTION

Les programmes offerts après l'école procurent aux enfants et aux jeunes de merveilleuses occasions pour être actifs dans leur communauté. En tirant parti des forces et des atouts de votre communauté, vous pourrez diversifier votre programme tout en le rendant plus intéressant et amusant. Plus les enfants et les jeunes s'impliquent dans leur communauté en bas âge, plus ils auront tendance à continuer d'y réinvestir en tant que citoyens actifs et engagés.

### LES ENFANTS ET LES JEUNES DU NOUVEAU-BRUNSWICK

Les programmes après l'école de qualité peuvent avoir une incidence positive sur certains de nos problèmes sociétaux les plus complexes, dont l'obésité, l'inactivité physique, les troubles de santé mentale, l'isolement social et la criminalité. Les enfants et les jeunes qui ont un sentiment d'appartenance à leur communauté ont une bonne santé physique et mentale et sont plus enclins à apporter une contribution valable à la société.

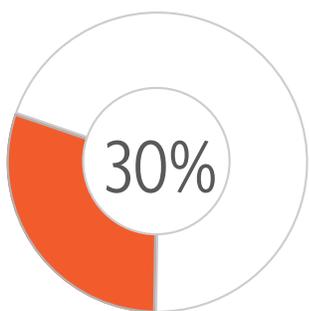
### LES ANIMATEURS DE PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE SONT DES MODÈLES DE RÔLE POSITIFS ET INFLUENTS.

En tant qu'animateur, vous devez essayer de tisser des liens avec votre communauté afin que vos participants puissent vivre des expériences d'apprentissage nouvelles et stimulantes. En offrant des possibilités d'engagement aux enfants et aux jeunes, vous leur permettez de renforcer leur sentiment d'appartenance à la communauté.

Certains programmes offerts après l'école ont le don de tirer parti des forces de leur communauté. Par exemple, les YMCA et les Clubs Garçons et Filles enrichissent leurs programmes en établissant des partenariats avec d'autres organismes et services, en menant des collectes de fonds, en sollicitant des contributions en nature, en faisant appel à des bénévoles et en mobilisant des quartiers tout entiers.

Les animateurs de programmes après l'école qui ont à cœur l'exploitation des forces de leur communauté savent que leurs programmes :

- cherchent à établir des partenariats communautaires;
- procurent des expériences enrichissantes aux participants;
- tirent parti des activités culturelles et communautaires;
- exploitent les ressources de la communauté au moyen d'activités comme le bénévolat et les excursions;
- offrent un environnement sûr et positif.



**JOUEZ NB!** recommande qu'au moins **30 %** de votre programme après l'école soit consacré à l'exploitation des forces de votre communauté. Par exemple, si votre programme dure 15 heures par semaine, il faudrait qu'au moins quatre heures et demie servent au volet d'exploitation des forces de la communauté.

## PARTENARIATS COMMUNAUTAIRES

Tirer parti des forces de votre communauté en formant des partenariats avec ses citoyens et ses organismes est une excellente façon d'améliorer la qualité de votre programme après l'école. Les partenariats offrent l'occasion d'établir de bons rapports et d'initier vos participants à des activités nouvelles et stimulantes.

Les organismes communautaires et les entreprises de votre région pourraient accepter de contribuer à votre programme en vous donnant des services (p. ex. utilisation gratuite de locaux, d'installations ou de ressources), en fournissant du matériel et des fournitures (p. ex., ballons de basketball, filets, bâtons de hockey), en partageant leur expertise et en fournissant des bénévoles. En faisant appel aux membres de votre communauté pour enrichir votre programme, vous ferez découvrir à vos participants tout ce que leur communauté peut leur offrir.



### LE SAVIEZ-VOUS?

De nombreuses entreprises privées souhaitent appuyer les programmes destinés aux jeunes. Pourquoi ne pas leur présenter vos idées de partenariats mutuellement avantageux?

### CONSEIL

» Discutez des possibilités de partenariats communautaires avec le gestionnaire ou directeur de votre programme. Ensemble, vous pourrez faire un remue-méninges pour trouver des organismes et des idées susceptibles d'enrichir votre programme.

## PARTENARIATS COMMUNAUTAIRES

### Idées de partenariats communautaires

Bien que nos communautés se heurtent chacune à des obstacles uniques, il pourrait être bon pour votre programme et l'ensemble de votre communauté de mettre l'accent sur les atouts et les forces de cette dernière. En établissant des partenariats avec des personnes, des organismes et des services positifs, vous renforcerez votre programme et initierez vos participants à ce qu'il y a de mieux dans votre communauté. Tirez parti des forces de votre communauté en cherchant à établir des partenariats avec :

- les communautés des Premières Nations;
- le secteur privé;
- les organismes de loisir;
- les gens;
- les organismes communautaires.



### LE SAVIEZ-VOUS?

When working with children and youth, it is important to consult them about what programming and partnerships would be most interesting and enjoyable to them, and develop your plans around their ideas.

## PARTENARIATS COMMUNAUTAIRES

### Idées de partenariats communautaires

#### LES GENS

- Personnes âgées
- Chefs
- Diététistes
- Agents de police
- Aînés des Premières Nations
- Guides de pêche
- Parents
- Agriculteurs
- Artistes
- Entrepreneurs
- Chefs de Premières Nations
- Conteurs

#### ACTIVITÉS ET SERVICES COMMUNAUTAIRES

- Services de transport
- Théâtres
- Festivals
- Défilés
- Pow-wow
- Festins
- Marchés
- Concerts
- Expositions
- Visites à pied guidées
- Centres de bénévolat

#### ENTREPRISES LOCALES

- Banques
- Épiceries
- Quincailleries
- Boulangeries
- Bases de plein-air
- Artisans
- Foyers de soins
- Fermes
- Serres
- Stations de radio
- Centres aquatiques

#### ÉTABLISSEMENTS ET ORGANISMES

- Centres récréatifs
- Piscines
- Parcs
- Postes de pompiers
- Terrains de jeu
- Arénas
- Écoles
- Bibliothèques
- Communautés des Premières Nations
- Bases militaires
- Scouts
- Guides
- SPCA
- Soupes populaires
- Équipes sportives
- Sentiers
- Musées
- Galeries d'art
- Lieux historiques
- Zoos

## PARTENARIATS COMMUNAUTAIRES

### PLEINS FEUX SUR UNE RESSOURCE

#### **Developing after school partnerships and programs: A resource guide for community groups (disponible en anglais seulement)**

L'Alberta Parks and Recreation Association a conçu une ressource détaillée pour l'établissement de partenariats dans le cadre des programmes offerts après l'école. On y trouve les recommandations suivantes pour assurer la réussite de ces partenariats :

- **Une vision d'abord** : Quand vous recrutez des partenaires, présentez-leur d'abord la situation dans son ensemble, c'est-à-dire le grand concept et les principaux avantages d'une collaboration. Évitez les menus détails au début de la conversation et ne donnez pas l'impression que vous avez tout décidé et que le rôle du partenaire est déjà établi.
- **Leaders innovateurs** : Dans la mesure du possible, essayez de trouver et d'engager des personnes qui n'ont pas peur d'innover et de prendre des risques.
- **Vouloir, c'est pouvoir** : Souvent, des projets se retrouvent à un point mort parce que les partenaires ne sont pas tous prêts à commencer. Lancez quand même votre projet afin de gagner de la crédibilité et de connaître du succès - les autres suivront!
- **Des intérêts partagés** : Concentrez vos discussions sur un large éventail de résultats de haut niveau afin que vos éventuels partenaires puissent voir et décrire la place qu'ils occuperont à l'intérieur des objectifs de votre programme.
- **Une question de confiance et de relations** : Prévoyez du temps et déployez des efforts pour apprendre à connaître vos éventuels partenaires.
- **Communication!** : Assurez-vous que tous vos partenaires potentiels sont informés et à jour sur les discussions et les activités de planification qui se déroulent.
- **Plusieurs façons de faire** : Il n'y a pas de solution unique pour établir un partenariat. Le processus repose sur une vision de collaboration.
- **À la recherche du « nous »** : Les partenariats naissent lorsque les partenaires commencent à utiliser des mots collectifs comme « nous », « notre » et « nos » dans leur discours.

Pour en savoir plus, allez au [http://library.constantcontact.com/download/get/file/1102418430728-473/AfterSchoolResourceGuide\\_08212012.pdf](http://library.constantcontact.com/download/get/file/1102418430728-473/AfterSchoolResourceGuide_08212012.pdf) (en anglais seulement).

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Les partenariats communautaires peuvent offrir aux enfants et aux jeunes l'occasion de participer à tout un éventail d'activités qui viennent enrichir les programmes après l'école. Parmi ces occasions, mentionnons le bénévolat, la découverte de lieux d'intérêt locaux et l'exploration de la musique, la danse, la culture et l'art.

### Le bénévolat

Les programmes offerts après l'école procurent un contexte idéal pour les expériences de bénévolat. Vous pouvez inviter un bénévole communautaire à contribuer à votre programme ou encore offrir aux enfants et aux jeunes la possibilité de faire eux-mêmes du bénévolat.

Les bénévoles consacrent généreusement temps et effort à leur communauté et ils peuvent apporter des compétences et des connaissances nouvelles à votre programme. Parmi les bénévoles se trouvent des étudiants, des Aînés, des récréologues et des personnes qui ont du temps libre à donner, comme les personnes âgées. À titre d'exemple, le Club Garçons et Filles de Fredericton invite les étudiantes en sciences infirmières de l'Université du Nouveau-Brunswick à animer des ateliers et des activités sur la santé et le mieux-être auprès des enfants et des jeunes qui participent à ses programmes après l'école.

En tant qu'animateur, vous avez la possibilité d'offrir des occasions de bénévolat à vos participants. En se réinvestissant dans leur communauté, les enfants et les jeunes acquièrent un sentiment de responsabilité et éprouvent les sentiments positifs associés à l'entraide. Le bénévolat peut aider à renforcer le sentiment d'appartenance communautaire et contribuer au bien-être des participants. Les enfants et les jeunes qui font du bénévolat en retirent les bienfaits suivants :

- amélioration de la capacité à communiquer et à entretenir des relations interpersonnelles;
- acquisition de connaissances;
- amélioration du sens de l'organisation et des capacités de gestion;
- prise en charge de soi;
- exposition à des valeurs sociales positives et renforcement de ces valeurs.

### CONSEIL

» Il existe plusieurs centres de bénévolat au Nouveau-Brunswick. Leur mission consiste entre autres à recruter des bénévoles et à les diriger vers divers organismes. Pour en savoir plus au sujet de ces centres, consultez le <http://www.gnb.ca/0048/PCSDP/DirectoriestoPersons/DirectoryofServices/AlphabeticalIndex/V-e.asp>



## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

### Le bénévolat

Le bénévolat offre aux enfants et aux jeunes la possibilité de contribuer à l'amélioration de la vie communautaire et d'aider les autres. Voici des suggestions de bénévolat pour vos participants :

- aider dans le cadre d'un salon de la santé communautaire;
- fabriquer des cartes et des décorations d'anniversaire pour les personnes âgées;
- organiser une collecte de manteaux pour les personnes dans le besoin;
- décorer un arbre de Noël dans un hôpital ou un refuge pour sans-abri;
- organiser une vente de livres usagés et verser les profits à une cause de votre choix;
- planter un arbre pour chaque bébé né dans la communauté;
- peindre une muraille pour cacher du graffiti;
- fabriquer des cartes de prompt rétablissement pour des personnes hospitalisées.



### LE SAVIEZ-VOUS?

Le Club Torche des Clubs Garçons et Filles du Canada aide les enfants et les jeunes à développer des qualités de meneur et à améliorer leur estime de soi par le bénévolat.

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

### Excursions

Les excursions sont une excellente façon de retirer les enfants et les jeunes de leur milieu habituel pour explorer différents endroits dans la communauté. Elles présentent des possibilités d'apprentissage expérientiel tout en exposant les participants à des activités divertissantes pouvant nourrir de nouveaux intérêts. Selon les partenariats communautaires que vous avez établis, vous pourriez faire des excursions sans frais ou à peu de frais. Il est possible d'intégrer l'activité physique, la saine alimentation et les expériences d'apprentissage à de nombreuses excursions, ce qui les rend non seulement agréables, mais aussi très bénéfiques pour vos participants.

Voici de bonnes idées d'excursions à faire dans votre communauté :

- Emmenez vos participants à des musées ou à des lieux d'intérêt afin qu'ils puissent découvrir l'histoire de votre région.
- Visitez votre bibliothèque publique et permettez aux enfants et aux jeunes de se promener dans les rayons pour explorer les livres. Envisagez de rester pour l'heure du conte ou de participer à un club de lecture.
- Emmenez vos participants faire une visite guidée d'une épicerie. Une diététiste pourra leur offrir des informations sur les groupes alimentaires, les étiquettes alimentaires et les collations santé.
- Invitez vos participants à faire du bénévolat dans une soupe populaire ou à la SPCA. S'ils aiment l'expérience, ils voudront peut-être continuer d'aider les autres dans l'avenir.
- Emmenez votre groupe au parc, sur un sentier ou dans un espace vert ou un jardin pour explorer le milieu naturel. C'est une façon simple et amusante d'aller dehors pour découvrir la nature tout en s'activant.
- Allez voir un concert en plein air, un festival ou une exposition d'art.
- Utilisez les piscines, les aires de jeux d'eau, les arénas et les terrains de tennis, de baseball, de soccer et de basketball. Dans bien des municipalités, ces installations récréatives existent et procurent un endroit et une motivation pour le jeu non structuré.



#### LE SAVIEZ-VOUS?

En planifiant des visites à des lieux d'intérêt, vous favorisez des relations et des partenariats communautaires avantageux pour votre programme.

## EXPLORATION DE LA COMMUNAUTÉ **EXEMPLE DE RÉUSSITE**

### **YMCA de Fredericton**

Le YMCA de Fredericton offre des programmes après l'école sûrs, abordables et de qualité à partir de dix endroits dans la région de Fredericton. Les programmes s'adressent aux enfants de la maternelle à la sixième année et durent une vingtaine d'heures par semaine, en plus des jours de congé scolaire.

Le YMCA remet un calendrier mensuel aux parents pour leur donner une idée des activités auxquelles participeront leurs enfants chaque mois. Parmi celles-ci, mentionnons les activités hebdomadaires d'art, de littérature, de mathématiques et de sciences, les activités physiques quotidiennes et les excursions ou conférences mensuelles.

Chaque programme du YMCA prévoit une série d'excursions mensuelles permettant aux participants de se rendre dans la communauté, soit à pied ou par autobus nolisé, pour apprendre et s'amuser. Au cours de la dernière année, les enfants et les jeunes inscrits aux programmes du YMCA ont participé à des sorties aux endroits suivants : la bibliothèque publique, la ferme Country Pumpkin, le poste des pompiers, le Temple de la renommée sportive du Nouveau-Brunswick, la galerie d'art, l'ancienne résidence du gouvernement, Ducks Unlimited, les arénas pour le patinage, les piscines intérieures pour la natation, les parcs pour des randonnées pédestres et des jeux, les terrains de jeux, le lac Killarney, le parc Kingswood et la salle de quilles. Les coordonnateurs des programmes organisent aussi des conférences avec des invités spéciaux tous les mercredis après-midi. Lors de ces conférences, des bénévoles de la SPCA, des agents de police, un propriétaire de lévrier anglais (chien), une diététiste et divers parents sont venus parler de sujets différents.

Les coordonnateurs des programmes après l'école du YMCA sont tenus d'organiser un certain nombre d'excursions les mercredis après-midis durant l'année scolaire. À l'école, on laisse partir la majorité des participants à midi, ce qui donne aux groupes amplement de temps pour s'aventurer dans la communauté afin de s'amuser et d'apprendre.

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

### Musique

Les activités musicales peuvent favoriser la créativité et l'imagination chez les enfants et les jeunes. La musique peut aussi enrichir votre programme après l'école en encourageant des interactions nouvelles et différentes entre les participants. Voici quelques-uns des avantages que procurent les activités musicales :

- Amélioration de l'attention et de la concentration
- Inspiration et motivation
- Activités physiques énergiques
- Relâchement du stress et de la tension
- Amusement et divertissement
- Initiation à d'autres cultures
- Amélioration de l'ambiance de groupe
- Cadre favorable à l'apprentissage

Voici des exemples d'activités que vous pourriez intégrer à votre programme :

- Assister à des festivals et à des spectacles
- Organiser un karaoké
- Produire un vidéoclip
- Faire jouer de la musique pendant les périodes d'activité physique afin d'augmenter le niveau d'énergie
- Inviter un artiste local à donner une représentation
- Faire jouer de la musique à différents moments pour aider à établir une routine
- Composer une chanson en groupe

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Bien qu'il ne soit pas toujours possible d'acheter des instruments de musique, les enfants et les jeunes peuvent toujours faire appel à leur créativité pour fabriquer leurs propres instruments. Ils prendront plaisir à créer des instruments de musique à partir d'objets courants. Voici des idées géniales à considérer pour votre programme :

- **Maracas** - Mettez du riz ou du sable dans des contenants de plastique et secouez-les.
- **Guitare** - Placez des bandes élastiques autour d'une boîte à souliers vide et pincez-les comme des cordes de guitare.
- **Xylophone** - Remplissez des verres ou des pots de différentes quantités d'eau et tapez doucement sur la vitre avec une cuillère pour produire des sons.
- **Cymbales** - Attachez des rubans ou des bouts de laine sur la poignée de couvercles de casserole de même grandeur et frappez-les l'un contre l'autre pour produire des sons.
- **Harmonica** - Repliez un morceau de papier mince sur le côté dentelé d'un peigne et soufflez à travers le papier pour produire des sons.
- **Carillons** - Suspendez des rondelles (le genre qu'on place normalement entre une vis et un écrou) sur une règle ou un bâton à l'aide de bouts de ficelle et frappez-les avec une cuillère pour produire des sons.

### CONSEIL

» Consultez les calendriers communautaires pour voir les activités de musique prévues dans votre région.

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

### Tambour des Premières Nations

La musique joue un rôle important dans la culture des Premières Nations. Devant la grande diversité des peuples de Premières Nations, la musique agit comme force unificatrice. Les rassemblements organisés dans les communautés autochtones comprennent souvent le chant, la danse et le tambour. L'histoire d'une communauté est transmise de génération en génération par la musique et les contes, ce qui permet de conserver la culture et le patrimoine. L'un des éléments musicaux importants de la culture des Premières Nations, c'est le tambour.

Le récit suivant, raconté par Chris Brooks, Aînés de la Première Nation St. Mary's, fait valoir l'importance du tambour dans la culture des Premières Nations :

*C'EST UNE VOIX. C'EST UN BATTEMENT DE CŒUR. C'EST UNE PRIÈRE AU GRAND ESPRIT. LE TAMBOUR, C'EST TOUT CELA, ET BIEN PLUS.*

*Par sa rondeur, le tambour nous parle de la Terre et de la Vie. C'est l'intermédiaire qui lie le Peuple à son Créateur. En puisant à même l'esprit de l'animal dont la peau recouvre le tambour, le joueur fait vibrer la voix du tambour tout en douceur, jamais en le battant. La voix, c'est le battement de notre cœur en communion avec celui de la Terre.*

*Les histoires et les contes récités à l'oral et accompagnés du tambour font partie intégrante de la transmission des traditions et des coutumes ancestrales aux nouvelles générations. Le tambour joué dans la tente de sudation (ou de purification) crée une voie par où les énergies négatives (Esprit du mal) peuvent quitter le corps tout en créant simultanément celle où les énergies positives (Esprit de la guérison) peuvent y pénétrer.*





**WOLASTOQEWIYIK**  
**Trail Blazers**  
Premières Nations, St. Mary's  
Nouveau-Brunswick





### LE SAVIEZ-VOUS?

Quoiqu'étant une occasion de réjouissances, les pow-wow se veulent aussi une célébration de la spiritualité et du lien avec le passé, le présent et l'avenir.

### Une idée géniale

Invitez des danseurs de différentes communautés multiculturelles ou des Premières Nations à parler de leurs danses culturelles et à en faire une démonstration pour vos participants.

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

### Danse

La danse est un excellent moyen d'intégrer la musique à votre programme après l'école et d'encourager l'activité physique chez les enfants et les jeunes. Il s'agit d'un moyen d'apprentissage naturel et d'une forme fondamentale d'expression culturelle et d'expression de soi.

Les styles de danse des Premières Nations sont riches et diversifiés. La chanson et la danse peuvent raconter des histoires et fournir des renseignements importants au sujet de la culture et des croyances locales. Les pow-wow figurent parmi les formes de danse des Premières Nations les plus anciennes et les mieux connues. Ils font d'ailleurs encore partie intégrante des célébrations organisées par les Premières Nations du Nouveau-Brunswick. Les pow-wow sont des outils rassembleurs qui donnent aux communautés l'occasion d'exprimer leur solidarité et leur patrimoine culturel. La danse est aussi perçue comme moyen de réunir toutes les facettes de l'être humain, à savoir le corps, l'esprit, le cœur et l'âme.

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

### Danse

En encourageant la danse chez vos participants, vous leur permettez d'éprouver un bien-être physique, mental, émotionnel et affectif ainsi que d'obtenir les bienfaits suivants :

#### PHYSIQUE

- Amélioration de la circulation et du tonus musculaire
- Amélioration de la flexibilité, de l'équilibre et de la coordination
- Prise de conscience du corps
- Amélioration de l'amplitude de mouvement, de la force et de l'endurance

#### MENTAL

- Confiance et estime de soi
- Occasion d'expression de soi
- Appréciation de l'art
- Amélioration des compétences sociales et de la communication
- Amélioration de la créativité

#### ÉMOTIONNEL

- Appréciation et compréhension de soi
- Occasion d'exprimer ses pensées et ses émotions
- Amélioration de l'humeur

#### SPIRITUEL

- Sentiment de renouvellement et d'équilibre
- Sentiment de rapprochement et d'interdépendance
- Sentiment de paix



### LE SAVIEZ-VOUS?

La danse est un excellent moyen d'exposer les enfants et les jeunes à différentes cultures. Les participants peuvent apprendre les origines de différentes formes de danse (folklorique, autochtone, écossaise, salsa, polka) tout en explorant les différents types de musique et de costumes associés à chacune.



### CONSEIL

» Si vous dansez avec enthousiasme et joie, les enfants et les jeunes se feront un plaisir de suivre votre exemple!

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

### Danse

Il est facile d'intégrer la danse à un programme après l'école. Cette activité n'exige aucun matériel particulier, coûte très peu et peut être amusante pour les enfants et les jeunes de tout âge et niveau d'habileté.

Envisagez d'intégrer la danse à votre programme en adoptant les activités suivantes :

- faire jouer de la musique et encourager le mouvement libre;
- répéter différents mouvements - comme taper des mains ou sauter - en suivant le rythme de la musique;
- demander aux participants de mimer une histoire en utilisant leur corps;
- enseigner différents types de danse comme le Cha-Cha Slide, la danse du canard, la macarena, le YMCA et le twist;
- faire des mouvements simples, comme sauter ou marcher au pas, en suivant différents tempos et volumes;
- créer un rassemblement éclair (flash mob);
- organiser une soirée dansante;
- avoir en main différents articles (p. ex. foulards, cerceaux, balles, etc.) que les participants peuvent utiliser en dansant;
- organiser une partie de chaise musicale;
- jouer à la danse gelée, où les participants dansent mais se figent quand la musique arrête;
- faire la danse du limbo.



## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

### L'art et le théâtre

Il y a plusieurs avantages à inclure l'art et le théâtre dans un programme après l'école, notamment la possibilité d'apprécier la beauté et d'éprouver de la joie et de l'émerveillement tout en développant la confiance en soi, la créativité, l'imagination et l'entregent. L'art et le théâtre peuvent aussi enrichir la qualité de vie des enfants et des jeunes en les aidant à exprimer ce qu'ils pensent, savent et ressentent. La participation à l'art favorise l'apprentissage permanent et peut même contribuer à l'apprentissage et à la réussite dans d'autres matières.

Les enfants et les jeunes qui sont exposés à l'art et au théâtre peuvent découvrir des intérêts qu'ils ne pensaient même pas avoir. Voici des idées pour vous aider à intégrer l'art et le théâtre à votre programme :

- participer à des activités culturelles communautaires;
- demander à des organismes communautaires de donner des instruments de musique ou des fournitures d'art qui serviront à des expériences d'apprentissage pratique;
- assister à des festivals d'art;
- inviter des membres d'une communauté des Premières Nations à faire découvrir aux participants la beauté de l'art traditionnel (p. ex. perlage, fabrication de tambour, de panier et de capteurs de rêves);
- inviter une troupe de théâtre locale à présenter une pièce;
- créer des sketches avec les enfants et les jeunes;
- inviter un artiste local à faire une démonstration et à enseigner différentes techniques de dessin ou de peinture;
- inviter les participants à créer un œuvre d'art à l'extérieur à l'aide de craies à trottoir;
- créer un album souvenir ou un tableau de photos auquel tous les participants peuvent contribuer.



### LE SAVIEZ-VOUS?

Quarante atouts de développement ont été déterminés comme pièces maîtresses d'un sain développement.

Soutien, autonomisation, valeurs positives et engagement à l'égard de l'apprentissage sont quelques-uns de ces facteurs qui aident les enfants et les adolescents à devenir des adultes sains, bienveillants et responsables.

Pour en savoir davantage, allez au [http://www.stalbert.ca/uploads/files/community/living/FCSS%20Asset%20Development/40-assets\\_double-sided-sheet.pdf](http://www.stalbert.ca/uploads/files/community/living/FCSS%20Asset%20Development/40-assets_double-sided-sheet.pdf)



# Expériences d'apprentissage

## Apprentissage expérientiel

- L'apprentissage expérientiel chez les Premières Nations
- Apprentissage axé sur les projets
- Pleins feux sur une ressource
- Apprentissage socioaffectif
- Apprentissage axé sur le jeu

## Littératie

- Lecture
- L'heure du conte
- Visite d'un conteur
- Théâtre des lecteurs

## Devoirs

- Structure et soutien

## À l'appui de tous les enfants et les jeunes

- Troubles d'apprentissage
- TDA/TDAH
- Autisme

## INTRODUCTION

Les programmes après l'école peuvent offrir des possibilités d'apprentissage inouïes. En y intégrant différents types d'expériences – comme l'apprentissage expérientiel, l'apprentissage axé sur les projets, la lecture et la récitation de contes – nous pouvons aider les enfants et les jeunes à mieux réussir à l'école et à acquérir de nouvelles compétences qui leur serviront dans toutes sortes de situations. Le temps consacré aux devoirs peut aussi être un élément important d'un programme après l'école plus vaste et diversifié. Les expériences d'apprentissage qui sont amusantes, intéressantes et inclusives, et qui sortent de l'ordinaire, peuvent procurer des bienfaits qui serviront à l'école et ailleurs.

### DES ENFANTS ET DES JEUNES DU NOUVEAU-BRUNSWICK

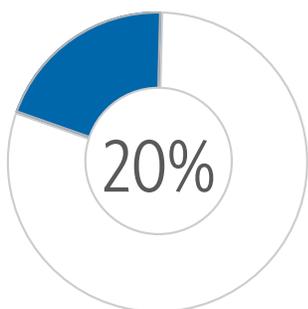
Le système d'éducation du Nouveau-Brunswick offre aux enfants et aux jeunes d'importantes expériences d'apprentissage structurées. Cependant, étant donné les ressources souvent limitées que les écoles peuvent consacrer aux arts et à la culture, à l'éducation de la santé et à la promotion du mieux-être, les programmes après l'école offrent d'excellentes occasions pour explorer des sujets qui ne sont pas abordés à l'école. De par leur souplesse, ces programmes peuvent offrir aux enfants et aux jeunes des expériences d'apprentissage interactives et stimulantes. La participation à des programmes de qualité offerts après l'école peut déboucher sur des résultats positifs comme la réussite scolaire, les comportements prosociaux et le bien-être mental.

### LES ANIMATEURS DE PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE SONT DES MODÈLES DE RÔLE POSITIFS ET INFLUENTS.

En tant qu'animateur, vous pouvez créer un milieu bien conçu et favorable aux expériences d'apprentissage.

Les animateurs de programmes après l'école qui ont à cœur les expériences d'apprentissage savent que leurs programmes :

- fournissent un cadre d'apprentissage accueillant et sécurisant;
- cherchent à satisfaire aux besoins d'apprentissage individuels;
- établissent des liens avec les parents, gardiennes ou enseignants afin d'assurer que les participants sont bien encadrés;
- tirent parti des occasions d'apprentissage pratique qui se présentent durant les activités;
- s'efforcent de réduire le temps que les participants passent devant un écran;
- appuient les activités à l'extérieur de l'école qui favorisent l'apprentissage permanent;
- créent de riches expériences d'apprentissage axées sur des projets dans des domaines non explorés à l'école.



**JOUEZ NB!** recommande qu'au moins **20 %** de votre programme après l'école soit consacré aux expériences d'apprentissage. Par exemple, si votre programme dure 15 heures par semaine, il faudrait qu'au moins trois heures servent aux expériences d'apprentissage.

## APPRENTISSAGE EXPÉRIENTIEL

L'apprentissage expérientiel est une forme d'apprentissage pratique axée sur l'expérience directe et la réflexion. Dans le cadre des programmes offerts après l'école, les enfants et les jeunes peuvent apprendre par la pratique en participant à des activités, en faisant un retour sur les expériences vécues et en appliquant les leçons apprises à d'autres situations.

L'apprentissage expérientiel concorde bien avec la perspective holistique des Premières Nations selon laquelle on peut apprendre au moyen d'expériences spirituelles, émotionnelles, physiques et mentales. Les enfants et les jeunes peuvent tirer des leçons du monde naturel, de la langue, des traditions, des cérémonies et des gens (p. ex., soi-même, sa famille, ses ancêtres, ses Aînés, sa communauté, sa nation et d'autres nations).

Dans le cadre de votre programme après l'école, vous pouvez offrir aux enfants et aux jeunes des expériences d'apprentissage stimulantes et productives. Songez à engager vos participants dans l'apprentissage expérientiel en organisant les activités suivantes:

- Activités artistiques (perlage, peinture, sculpture, montage d'albums souvenirs, fabrication de capteurs de rêve, etc.)
- Théâtre
- Randonnées en forêt et observation d'oiseaux
- Jardinage
- Jeux de construction (forts dans la neige, briques, huttes de sudation, Lego, etc.)
- Instruments de musique
- Cercle des conteurs
- Activités en plein air (carte et boussole, pistage d'animaux, identification d'arbres, etc.)
- Cuisine
- Expériences culturelles (musique multiculturelle, danse, art, théâtre et cuisine)
- Excursions
- Bénévolat
- Activités physiques

## HANDS-ON, MINDS-ON LEARNING **EXEMPLE DE RÉUSSITE**

### **Apprentissage expérientiel en nature de la Première Nation Tobique**

Le programme Elephant Thoughts se concentre sur l'apprentissage pratique et mental. Dans le cadre du programme, les membres de la Première Nation Tobique ont récemment participé à trois initiatives d'apprentissage expérientiel sur les terres à proximité de l'école Mah Sos. Les membres du personnel d'Elephant Thoughts et les participants, avec l'aide précieuse des membres de la communauté, ont créé le jardin de l'école, un dôme et un sentier nature dans le but d'embellir la communauté et d'établir un lien avec la terre.

La grande diversité de la flore de Tobique permet divers usages, y compris médicinal et culturel. Le programme vise à tirer profit des richesses naturelles de la région. Avec l'aide des aînés, les jeunes ont parcouru la forêt qui se trouve derrière l'école afin d'y trouver des plantes indigènes de la région permettant des usages médicinaux et culturels. Les membres de la communauté apprécient le lien intergénérationnel et le partage de connaissances et de traditions.

Le sentier nature a été créé grâce à l'implication physique de plus de 90 jeunes participants, avec l'aide des membres de la communauté et des dons en équipement et outils. La signalisation, où apparaîtra l'information sur les herbes traditionnelles et médicinales, sera ajoutée à la prochaine étape de développement. La flore locale sera également intégrée grâce au dôme et au jardin communautaire qui, tous deux, font la promotion d'un mode de vie écologique auprès des membres de la communauté, notamment les jeunes. Les plantes médicinales traditionnelles, incluant l'hierochloé odorante et la sauge, seront cultivées dans le dôme et le jardin.

Le jardin communautaire, le dôme et le sentier visent à accroître l'engagement communautaire, à établir un lien avec la terre ainsi qu'avec le savoir local. Le projet crée un lien entre les aînés de la Première Nation Tobique et les jeunes de la communauté. Les aînés peuvent partager les récits traditionnels qui parlent de la terre et de ses plantes. En retour, les jeunes sont en mesure de léguer leur propre héritage en contribuant à la communauté. Elephant Thoughts espère rehausser la fierté communautaire envers la terre et promouvoir une utilisation viable et respectueuse du sentier. Grâce au jardin, au dôme et au sentier, l'éducation se passe à l'extérieur. Les jeunes et les autres membres de la communauté ont ainsi une chance unique d'apprendre de façon significative et pertinente.

## APPRENTISSAGE EXPÉRIENTIEL

### Apprentissage axé sur les projets

L'apprentissage axé sur les projets est une forme d'apprentissage expérientiel dynamique dans le cadre de laquelle les enfants et les jeunes explorent activement des problèmes et des défis du monde réel qui les aident à mieux se connaître et se comprendre eux-mêmes ainsi que le monde qui les entoure. L'apprentissage axé sur les projets met l'accent sur les activités interdisciplinaires qui misent sur la collaboration, sont centrées sur les enfants et les jeunes, et sont de longue durée.

L'intégration d'activités d'apprentissage axé sur les projets à votre programme après l'école est avantageuse en ce sens où elle améliore :

- la compréhension des concepts;
- les connaissances de base,
- la communication et les aptitudes sociales;
- les compétences de leadership;
- la créativité;
- le sens de l'organisation et de la gestion du temps.

Les problèmes du monde réel peuvent captiver l'intérêt des participants et les aider à acquérir et à utiliser de nouvelles connaissances dans un contexte de résolution de problèmes. En tant qu'animateur, vous pouvez faciliter ces types d'expériences d'apprentissage en proposant à vos participants des problèmes pratiques à résoudre ou des thèmes pratiques à explorer.

Voici des exemples de questions et d'idées que vous pouvez utiliser pour piquer la curiosité des enfants et des jeunes et donner le coup d'envoi aux expériences d'apprentissage axé sur les projets :

- Quelle est la meilleure façon de réduire la pollution dans l'étang situé près du terrain de jeu?
- Pourquoi arrives-tu à rester sur ta planche à roulettes?
- Qu'est-ce qui cause la pluie?
- Quelle est la façon la plus rapide de faire fondre un bloc de glace?
- Créez le modèle d'une nouvelle structure de terrain de jeu.
- Concevez la civilisation parfaite.
- Aidez les entreprises locales à devenir plus écologiques
- Plantez et entretenez un jardin pour aider à nourrir les gens de la région qui sont dans le besoin.
- Racontez l'histoire de la région sur papier en faisant des entrevues avec les personnes âgées ou les Aînés de votre localité.
- Aidez une entreprise locale à se « vendre » auprès d'un jeune auditoire.
- Créez et publiez un magazine mensuel ou un bulletin d'information sur un sujet particulier.
- Étudiez la géographie et les ressources de la région afin d'établir un plan pour survivre à une apocalypse de zombies.

## APPRENTISSAGE EXPÉRIENTIEL

### Apprentissage axé sur les projets

L'apprentissage axé sur les projets offre aussi une excellente occasion pour explorer des matières qui ne sont pas étudiées dans les écoles publiques. Étant donné le peu de temps accordé à la musique, à l'art, à la santé et à l'éducation physique dans les écoles du Nouveau-Brunswick, les programmes après l'école peuvent jouer un rôle déterminant dans les possibilités d'éducation permanente en matière de culture, de santé et de mieux-être.

Les activités suivantes sont à considérer si vous voulez explorer de nouvelles matières avec les enfants et les jeunes inscrits à votre programme :

- Passez en revue le *Guide alimentaire canadien* et demandez aux participants de classer les aliments qui se trouvent dans la cuisine chez eux selon chacun des groupes alimentaires.
- Passez en revue le *Guide d'activité physique canadien* et demandez aux participants de trouver des activités pour chacune des catégories et chacun des niveaux d'intensité (p. ex., renforcement musculaire, flexibilité, modéré, vigoureux).
- Examinez une carte et demandez aux participants de choisir un pays pour lequel ils exploreront les traditions alimentaires, les recettes et les formes d'activité physique.
- Essayez les activités et les recettes de la trousse Chefs!
- Utilisez le programme pédagogique *Sois futé, écran fermé!* de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC.

### Une idée géniale

En tant qu'animateur, vous pouvez utiliser l'approche expérientielle dans l'ensemble de votre programme. Pour transformer n'importe quelle activité en expérience d'apprentissage pour vos participants, considérez d'adopter la méthode « Réfléchir, Associer, Appliquer ». Offrez aux enfants et aux jeunes l'occasion de réfléchir à chaque activité, d'associer les leçons apprises à des situations de la vraie vie et d'appliquer ces leçons à leurs expériences de tous les jours.



## APPRENTISSAGE EXPÉRIENTIEL

### PLEINS FEUX SUR UNE RESSOURCE

#### **Sois futé, écran fermé!**

Sois futé, écran fermé! est un programme pédagogique de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC dont l'objectif est d'enseigner aux élèves du primaire à gérer leur temps d'écran. En réduisant le temps passé devant un écran, les enfants et les jeunes gagnent du temps pour participer à des activités plus bénéfiques comme les projets de création, l'activité physique et la communication interpersonnelle.

#### **Le temps d'écran, un enjeu important**

Jamais auparavant les élèves n'ont eu accès à une telle abondance de connaissances en seulement quelques clics. Les possibilités qu'offre Internet à des fins éducatives et communicatives sont infinies. Si les technologies en tant qu'outils d'apprentissage sont pleines de promesses, une utilisation excessive en tant qu'outils de divertissement peut avoir des effets négatifs sur les enfants.

#### **En quoi consiste le programme *Sois futé, écran fermé!*?**

Le programme *Sois futé, écran fermé!* enseigne aux enfants à gérer leur temps d'écran et les encourage à faire des choix d'activités récréatives saines. La réduction du temps d'écran à des fins récréatives comporte de nombreux bienfaits, allant de l'amélioration de la santé et du bien-être à de meilleurs résultats scolaires.

*Sois futé, écran fermé!* s'intéresse particulièrement aux facteurs suivants :

- les collations et les boissons sucrées consommées devant un écran;
- l'influence de la publicité sur les spectateurs;
- les effets des communications électroniques sur le développement social.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou commander une trousse, visitez le <http://ecranferme.soisfute.ca>



## APPRENTISSAGE EXPÉRIENTIEL

### Apprentissage socio-affectif

L'apprentissage socioaffectif est un processus expérientiel dans le cadre duquel les enfants et les jeunes acquièrent les connaissances, les attitudes et les compétences nécessaires pour reconnaître et gérer leurs émotions afin qu'ils puissent établir des relations positives et poursuivre leurs objectifs. Le développement socioaffectif sain peut aider les enfants et les jeunes à résoudre des conflits, à se clamer lorsqu'ils sont contrariés et à faire des choix qui contribuent de façon positive à leur développement personnel et à celui des autres membres de leur communauté.

Les activités d'apprentissage expérientiel favorables au développement socioaffectif peuvent être une composante puissante des programmes après l'école et peuvent faciliter la création de cadres d'apprentissage sûrs, invitants et respectueux. En plus de renforcer le travail d'équipe et le sentiment d'appartenance, ces activités permettent souvent aux enfants et aux jeunes de mieux comprendre leurs comportements et leurs stratégies de résolution de problèmes. Une des étapes importantes des activités expérientielles d'apprentissage socioaffectif, c'est l'étape de la rétrospection : la réflexion peut transformer un jeu en une expérience d'apprentissage remplie de sens.

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

### Ressemblances et différences

**DURÉE** : de 10 à 15 minutes

**RÉSULTAT SOCIOAFFECTIF** : Respect pour les différences

**INSTRUCTIONS** : Posez une question à votre groupe et demandez aux participants de se diviser en petits groupes en fonction de la réponse qui les représente le mieux. Même si les questions sont de nature superficielle, l'activité peut faire ressortir des sentiments plus profonds, comme l'inclusion, l'exclusion et la solidarité. Voici des suggestions de questions à poser :

- Quel est ton groupe alimentaire préféré?
- Quelle est ta saison préférée pour jouer dehors?
- Au son de quel style de musique aimes-tu danser?
- Quelle est ton activité de terrain de jeu préférée?
- Quel est ton animal de compagnie préféré?
- Quel est ton mode de transport préféré?
- Quelle est ton activité hivernale préférée?

**Variations:**

- Invitez le groupe à formuler les questions.
- Invitez les sous-groupes à mimer leurs réponses.

**Retour sur les sentiments**

- Qu'est-ce qui t'a surpris?
- Était-il difficile de choisir?
- Comment t'es-tu senti durant cette activité?

*Une idée  
géniale*

Donnez un journal à chacun de vos participants et prévoyez du temps chaque jour pour qu'ils puissent le remplir à leur gré.

## APPRENTISSAGE EXPÉRIENTIEL

### Apprentissage axé sur le jeu

Quand les enfants et les jeunes jouent, ils apprennent. Le jeu est naturel pour eux : il leur permet d'essayer de nouvelles expériences, de trouver leurs limites et d'utiliser leur imagination. En tant qu'animateur, vous pouvez créer le temps, l'espace et les possibilités nécessaires pour le jeu. Que vos participants décident de se lancer une balle ou de se déguiser en super héros, ils développeront des habiletés essentielles tout en nourrissant leur créativité et leur imagination.

Voici les types de jeu que vous devriez encourager dans le cadre de votre programme après l'école :

#### JEU ACTIF

Les enfants et les jeunes jouent en faisant de l'activité physique, qu'elle soit structurée ou de nature libre. Le jeu actif peut aider vos participants à améliorer leurs habiletés motrices fondamentales, leur savoir-faire physique et leur condition physique.

- jouer à la cachette, au chat ou à la balle, danser, dévaler une pente en roulant sur le gazon

#### JEU EXPLORATOIRE

Les enfants et les jeunes jouent en explorant leur environnement. Le jeu exploratoire peut aider les participants à mieux connaître leur milieu environnant et à gagner en assurance, en souplesse et en adaptabilité dans toutes sortes de situations.

- creuser sous des roches, se promener dans de hautes herbes, explorer des éléments de jeu, parcourir des sentiers

#### JEU THÉÂTRAL

Les enfants et les jeunes jouent en « faisant semblant » de vivre des expériences et des activités de tous les jours qui ne font pas partie de leur vie. Le jeu théâtral peut exciter l'imagination des participants et leur permettre de développer leurs compétences sociales et langagières. Par les jeux de rôle, ils acquièrent de l'empathie et apprennent comment faire partie d'un réseau d'empathie plus vaste.

- Des expériences de tous les jours : reconstituer l'heure du dodo, l'heure du conte ou les fêtes de famille; inverser les rôles parent-enfant, enseignant-élève ou médecin-patient.
- Des expériences qui ne font pas partie de leur vie : faire semblant d'être une vedette du rock, un chef, un athlète célèbre ou un bucheron; reproduire un sauvetage d'animal, un match de la médaille d'or ou un scénario de chasse.

## APPRENTISSAGE EXPÉRIENTIEL

**Jeu de collaboration** – Les enfants et les jeunes jouent ensemble avec bonheur en suivant les règles de jeu qu'ils ont eux-mêmes créées. Le jeu de collaboration peut les aider à apprendre le travail d'équipe et le partage, à acquérir des compétences sociales et à résoudre des problèmes.

- créer une boulangerie, une école de sorciers, un atelier de débosselage ou un jeu de balle où chaque enfant peut apporter sa contribution

**Jeu d'invention** – Les enfants et les jeunes jouent en créant spontanément à l'aide de divers objets et outils. Le jeu d'invention peut améliorer la créativité en permettant aux participants d'apprendre à construire, à assembler et à faire fonctionner les choses.

- fabriquer des instruments de musique avec du matériel recyclé; utiliser le matériel à portée de la main pour créer des œuvres d'art; concevoir des structures avec des briques à construire

**Jeu d'aventure** – Les enfants et les jeunes jouent en surmontant des peurs et des obstacles. Le jeu d'aventure permet aux participants d'améliorer leur autonomie, leur confiance en soi et leur résilience en relevant des défis.

- grimper un arbre ou un mur d'escalade; marcher sur une poutre d'équilibre; ramper dans des tunnels

**Jeu de fantaisie** – Les enfants et les jeunes jouent à des jeux imaginaires en créant des histoires et des jeux de rôles qui comprennent habituellement des super héros ou de la magie. Le jeu de fantaisie permet aux participants d'essayer différentes expériences et possibilités. Il les aide aussi à exprimer et à gérer leurs sentiments.

- faire semblant d'avoir des pouvoirs surnaturels (p. ex. aptitude à voler, force ou flexibilité surhumaines); reproduire une apocalypse de zombie ou des scénarios de super héros

*Une idée  
géniale*

Proclamez une  
« journée du  
déguisement »  
pour les enfants  
et les jeunes  
inscrits à votre  
programme ou  
organisez un défilé  
des super héros!

### Une idée géniale

Aménagez un coin de lecture où vous aurez des livres, du papier et des crayons, des jeux d'esprit, etc.

### Une idée géniale

Intégrez l'heure du conte à votre programme en organisant une séance de partage où les participants peuvent apporter un objet de la maison pour le présenter au groupe.

## LITTÉRATIE

### Lecture

Les programmes offerts après l'école peuvent favoriser le développement de la littératie tout en conservant une ambiance amusante et décontractée. La lecture offre aux enfants et aux jeunes une excellente façon de se calmer et de s'exercer à lire en dehors de la salle de classe. Cette activité informelle peut aider vos participants à reconnaître et à apprécier l'importance de la lecture dans la vie de tous les jours et promouvoir une passion pour les contes et les livres qui durera toute la vie.

Voici des conseils qui vous aideront à intégrer la lecture et la récitation de contes à votre programme :

- Faites de l'heure du conte un moment privilégié pour partager, se détendre et s'amuser; veillez à ne pas en faire une leçon de lecture.
- Permettez aux enfants et aux jeunes de choisir les livres qu'ils veulent lire, même si ce ne sont pas ceux que vous auriez choisis.
- Ayez des livres pour débutants, composés de mots simples, afin que les enfants puissent les lire et avoir du plaisir à apprendre à lire.
- Permettez aux enfants et aux jeunes de lire des bandes dessinées afin qu'ils gagnent de l'assurance.
- Reprenez les histoires et les livres préférés de temps à autre. Les histoires bien connues et aimées peuvent favoriser un sentiment de sécurité et de bien-être.

### L'heure du conte

Une approche holistique en matière d'apprentissage offre de nombreuses occasions pour raconter des histoires. Les contes folkloriques, les contes de fée, les devinettes, les comptines, les fables, les légendes et les expériences personnelles peuvent tous faire partie de votre programme après l'école. La récitation de contes est un outil puissant pour exprimer des émotions, décrire des expériences, enrichir l'imagination et promouvoir la capacité d'écoute. Songez à faire de cette tradition une partie importante de votre programme :

- en apprenant des contes folkloriques et des contes de fées à vos participants;
- en encourageant les enfants et les jeunes à raconter leurs histoires personnelles, originales, familiales ou traditionnelles,
- en créant un moment et un lieu permanents pour l'heure du conte;
- en utilisant un instrument de musique (p. ex. harmonica, xylophone, sifflet, etc.) pour introduire chaque histoire ou lancer l'heure du conte.

## LITTÉRATIE

### Visite d'un conteur

Le conteur qui rend visite aux enfants et aux jeunes dans le cadre de votre programme après l'école insuffle de la vie dans les livres et les contes. Il peut enrichir sa présentation en utilisant des voix différentes, des mouvements et même de la musique. Il peut transporter vos participants dans un univers merveilleux sans même qu'ils aient à quitter la pièce. La visite d'un conteur peut s'avérer une expérience magique pour les enfants et les jeunes et même les inspirer à rédiger ou à raconter leur propre histoire!



Avec vos participants, créez un paquet de cartes-images qu'ils pourront utiliser pour inventer une histoire sur le champ. Voici des suggestions d'images à inclure :

**Personnages féeriques**

**Articles de sport ou de loisir**

**Installations de loisirs**

**Aliments sains**

**Instruments de musique**

Sorciers

Raquettes

Sentier

Grenade

Guitare

Sorcières

Patins

Terrain de jeu

Avocat

Cornemuse

Dragons

Raquette de tennis

Forêt

Un festin

Maracas

### Théâtre des lecteurs

Le théâtre des lecteurs permet aux enfants et aux jeunes d'insuffler de la vie dans un livre ou un conte et de créer ensemble une présentation divertissante et imaginative. L'activité consiste à lire un texte de façon théâtrale, habituellement sans trop de préparation, de mémorisation, de mouvement ou d'accessoires. Contrairement au théâtre traditionnel, on met l'accent sur l'expression orale plutôt que sur l'interprétation et les costumes. Cette activité offre le soutien des pairs aux lecteurs moins confiants et sert de forum pour la lecture à voix haute. Le théâtre des lecteurs est une façon agréable d'apprendre à lire, à écrire, à écouter et à parler.

## CONSEIL

» Assurez-vous de prévoir des activités adaptées à l'âge des participants pour les occuper une fois leurs devoirs terminés.

## DEVOIRS

Le temps consacré aux devoirs peut être un élément important d'un programme après l'école plus vaste et diversifié. Vous pouvez créer un cadre positif en offrant aux enfants et aux jeunes le temps et l'espace nécessaires pour faire leurs devoirs. Si vous décidez de prévoir du temps pour les devoirs, vous devrez tenir compte de certains facteurs, comme les attentes, la structure et le soutien pour les enfants et les jeunes ayant des troubles d'apprentissage.

### Structure et soutien

Certains programmes après l'école offrent un soutien aux enfants et aux jeunes qui travaillent à des projets, se préparent pour des examens ou font leurs devoirs. Si votre programme comprend un volet « devoirs », vous devez prévoir un cadre bien organisé afin que les participants sachent à quoi s'attendre et puissent travailler confortablement, sans distractions. En établissant une routine, des attentes claires et un espace bien aménagé, vous favoriserez une expérience d'apprentissage positive et efficace, ce qui se traduira par une utilisation productive de la période d'après-classe.



### LE SAVIEZ-VOUS?

Le Collège Frontière fournit des tuteurs une fois par semaine pour les programmes après l'école du Club Garçons et Filles de Fredericton. Les enfants et les jeunes ont ainsi l'occasion de travailler individuellement avec des mentors compétents pour faire leurs devoirs, acquérir des compétences et gagner de la confiance pour les aider à réussir à l'école.

## DEVOIRS

Si vous souhaitez intégrer les devoirs à votre programme offert après l'école, tenez compte des conseils suivants :

- prévoyez une période fixe;
- établissez une routine;
- ayez en main les fournitures et la documentation dont vos participants pourraient avoir besoin;
- offrez du soutien et de l'aide;
- assurez-vous d'avoir un endroit tranquille et bien éclairé.

### CONSEIL

» Si vous manquez d'espace, un « chariot à devoirs » pourrait être une solution géniale. Vous pouvez l'apporter dans la salle durant la période consacrée aux devoirs et la ranger ailleurs quand les devoirs sont terminés, ce qui facilite la transition à l'activité suivante.



### LE SAVIEZ-VOUS?

Les enfants et les jeunes réussissent mieux lorsqu'ils consacrent une période fixe et régulière aux devoirs et lorsqu'ils ont l'occasion de travailler à leurs devoirs dans un endroit structuré qu'ils ont eux-mêmes choisi.

## À L'APPUI DE TOUS LES ENFANTS ET LES JEUNES

### Troubles d'apprentissage

Les troubles d'apprentissage sont des troubles qui influencent l'organisation, l'assimilation et la compréhension de l'information. Ils comprennent le traitement visuel, spatial et langagier, ainsi que la mémoire et l'attention. Pour appuyer les enfants et les jeunes qui ont des troubles d'apprentissage, il est essentiel de communiquer avec les parents ou les gardiennes afin de connaître les adaptations nécessaires. En tant qu'animateur de programme après l'école, vous avez l'occasion d'aider les participants qui ont des troubles d'apprentissage à réussir en misant sur leurs forces et en comprenant les stratégies à utiliser pour les aider.

Si vous avez un enfant ayant un trouble d'apprentissage parmi vos participants, sachez que l'Association des troubles d'apprentissage du Nouveau-Brunswick possède plusieurs ressources pour vous aider à créer un cadre d'apprentissage positif. Pour en savoir plus, visitez le <http://ldanb-taanb.ca/main/?lang=fr>

### TDA/TDAH

En tant qu'animateur de programme après l'école, vous aurez probablement à travailler auprès d'enfants et de jeunes ayant un trouble déficitaire de l'attention (TDA) ou un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH). Ces troubles peuvent influencer la capacité de ces participants à apprendre et à interagir avec d'autres. Les enfants et les jeunes atteints du TDA ou du TDAH peuvent aussi avoir de la difficulté à se concentrer ou à rester tranquilles.

Pour aider ces enfants et ces jeunes, vous pouvez essayer de trouver des solutions et de tirer parti de leurs forces en :

- prévoyant du temps pour le jeu libre;
- simplifiant vos instructions;
- permettant aux participants de contribuer à la planification du programme;
- encourageant la liberté de mouvement;
- encourageant l'expression créative par l'art;
- présentant clairement les nouvelles activités;
- remarquant et applaudissant les comportements positifs;
- utilisant le contact visuel.



#### LE SAVIEZ-VOUS?

De nombreuses qualités sont associées au TDA/TDAH, notamment la créativité, la souplesse, la spontanéité, l'enthousiasme, l'énergie et la détermination.

## À L'APPUI DE TOUS LES ENFANTS ET LES JEUNES

### Autisme

Le nombre de diagnostics d'autisme étant à la hausse, vous aurez probablement à travailler auprès d'enfants et de jeunes autistes. L'autisme est un trouble du développement qui peut influencer la communication et les habiletés sociales, motrices et parfois intellectuelles.

Le Boston Children's Museum a conçu un guide très utile pour favoriser l'intégration des enfants autistes dans les programmes offerts après l'école. Ce guide contient des renseignements sur les problèmes susceptibles de survenir, des conseils pour l'inclusion des enfants autistes et des définitions des termes et des concepts importants pour les animateurs de programmes après l'école.

Pour en savoir plus, visitez le site suivant (en anglais seulement) : <http://www.bostonchildrensmuseum.org/sites/default/files/pdfs/Autism-Afterschool-Guide.pdf>



## FAITES-NOUS PART DE VOTRE HISTOIRE!

En tant qu'animateur de programme après l'école, vous avez la possibilité de créer des expériences d'apprentissage positives pour les enfants et les jeunes de notre province. Nous espérons que [Le PLAYBOOK](#) vous aura inspiré à saisir l'occasion de créer une population heureuse et en santé au Nouveau-Brunswick.

Comme en témoigne [Le PLAYBOOK](#), il existe des champions et des communautés dynamiques au Nouveau-Brunswick. Que vous ayez un champion communautaire à célébrer, un exemple de réussite à raconter ou une suggestion à faire pour [Le PLAYBOOK](#), nous aimerions beaucoup recevoir vos commentaires!

Michelle et Tara

Michelle DeCoursey  
Coordonnatrice de JOUEZ NB!  
Recreation New Brunswick  
55, chemin Whiting, bureau 34  
Fredericton (Nouveau-Brunswick) E3B 5Y5  
Téléphone : 506.459.1929, poste 5  
Télécopieur : 506.450.6066

Tara Werner  
Program Manager  
Recreation New Brunswick  
55, chemin Whiting, bureau 34  
Fredericton (Nouveau-Brunswick) E3B 5Y5  
Téléphone : 506.459.1929, poste 2  
Télécopieur : 506.450.6066

[www.recreationnb.ca](http://www.recreationnb.ca)

## REFERENCES



