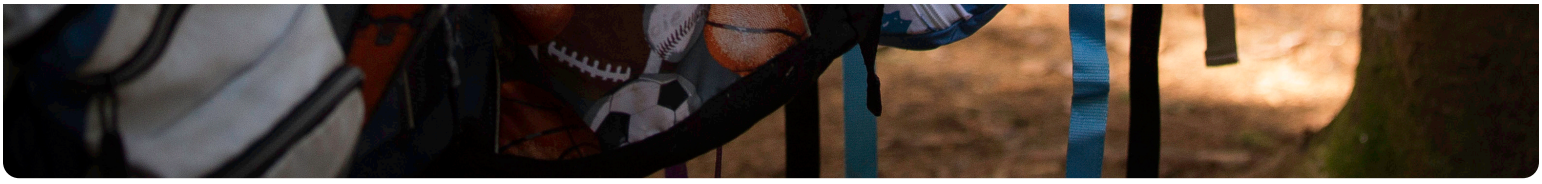


LE PLAYBOOK

UNE RESSOURCE POUR UNE PROGRAMMATION DE QUALITÉ



New Nouveau Brunswick

RECREATION LOISIRS NB

REMERCIEMENTS

DIRECTION DU PROJET

Tara Werner, Recreation NB | Loisirs N.-B.
Kelcy Kuhn, ministère des Communautés saines et inclusives

COORDINATION DU PROJET

Michelle DeCourcey, Recreation NB | Loisirs N.-B.

CONCEPTION DU GUIDE ET PHOTOS

Terry Kelly, Abol Media Inc.

TRADUCTION

Rachelle Bordeleau
Shana Woodill

COMITÉ CONSULTATIF

Chris Gallant, Recreation NB | Loisirs N.-B.
Jacqueline Emery, Recreation NB | Loisirs N.-B.
Cindy Levesque, Sport et loisirs (Direction) Tourisme, Patrimoine et Culture
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, BGC Canada
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 NB | Loisirs N.-B
Lise Belliveau, ministère des Communautés saines et inclusives
Isabelle Melançon, ministère de la Santé

CHAMPIONS DE JOUEZ NB!

Lisa Brown, Lisa's Playhouse
Judy Wilson-Shee, Explore Your World After School Program
Chris Brooks, Wolastoqewiyik Trail Blazers
Kathryn Baird, Loisirs et culture de la Ville de Fredericton
Lisa Roy, BGC Canada

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.

New Nouveau Brunswick

RECREATION LOISIRS NB



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	**6**
Santé mentale positive	**10**
Activité physique	**24**
Saine alimentation	**58**
Forces communautaires	**92**
Expériences d'apprentissage	**110**
Références et ressources	**124**


06


58


10


92
TRACK & FIELD
BALL
MMING
HERY
OEING
OLF
ETBALL
ASEBALL
BADM
ALL


24
hummel
Tim Hortons
hummel


110

JOUEZ NB!

Introduction

Bienvenue à JOUEZ NB!

INTRODUCTION

JOUEZ NB! est une initiative néo-brunswickoise conçue par Recreation N.B. | Loisirs N.-B. et le ministère du Tourisme, du Patrimoine et de la Culture du Nouveau-Brunswick. Elle 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 de qualité et vous fournit des renseignements, des idées d'activités et des ressources pour chacun des volets suivants :

L'activité physique : littératie physique , jeu en plein air, activité inclusive, transport actif et bien plus!

L'alimentation saine : étiquetage alimentaire, visites de ferme, jardinage, cuisine, recettes et bien plus!

Les forces communautaires : partenariats, bénévolat, culture, musique, danse et bien plus!

Les expériences d'apprentissage : apprentissage par l'expérience, contes et récits, apprentissage par le jeu, et bien plus encore.

Une approche à volets mixtes

L'approche à volets mixtes permet un équilibre optimal de la programmation en mettant l'accent sur plusieurs composantes variées et diversifiées. Le PLAYBOOK recommande qu'un certain pourcentage de votre programme soit alloué à chaque volet : 30 % pour l'activité physique, 20 % pour l'alimentation saine, 30 % pour les forces communautaires et 20 % pour les expériences d'apprentissage. Cette approche est flexible. Par exemple, le temps consacré à l'activité physique et à la récréation peut chevaucher celui dédié aux forces communautaires. En général, le but consiste à créer un programme équilibré composé d'activités constructives.

LES ANIMATEURS : Cette ressource a été conçue pour les animateurs qui travaillent avec des enfants de différents âges. Parmi ces animateurs, on peut trouver les personnes éducatrices/le personnel enseignant, les animateurs parascolaires, les mentors, les entraîneurs, etc. Vous avez l'opportunité unique d'apporter aux enfants et aux jeunes un soutien, des encouragements, des conseils et un sentiment d'appartenance. En tant qu'animateur, vous pouvez servir de modèle de rôle positif, sain et influent auprès de ce groupe cible. Votre leadership peut créer des environnements sûrs, inclusifs et encourageants, permettant aux enfants de s'épanouir et d'atteindre leur plein potentiel.

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. Des groupes des Premières Nations de l'ensemble du Nouveau-Brunswick ont contribué à l'information sur les cultures et les traditions des Premières Nations que vous trouverez dans le PLAYBOOK.

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 afin de 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 chaque composante du PLAYBOOK.

LE PLAYBOOK : Partout dans Le PLAYBOOK, vous trouverez aussi des capsules intitulées UNE IDÉE GÉNIALE, LE SAVIEZ-VOUS et CONSEILS qui ont pour but de fournir d'autres réflexions, idées et possibilités d'activités pour votre programme. Dans chaque volet, vous trouverez des ressources qui vous permettront d'obtenir de plus amples informations.

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 renforcer, à faciliter et à offrir des possibilités de qualité aux enfants!

En tant que leader inclusif, vous pouvez créer des environnements où chacun se sent respecté, valorisé et encouragé à participer pleinement. En travaillant avec des enfants et des jeunes, vous avez le pouvoir de bâtir un espace où chaque enfant se sent accueilli, respecté et valorisé, avec la confiance nécessaire pour s'engager activement dans les activités de votre programme.

Les programmes de qualité destinés aux enfants et aux jeunes peuvent jouer un rôle essentiel dans leur développement personnel, leur connexion sociale et leur sentiment d'appartenance à la communauté. Offrir du soutien à tous les enfants et jeunes dans votre programme est fondamental pour favoriser l'inclusion, l'engagement et le développement holistique.

Les programmes inclusifs de qualité permettent à tous les enfants d'avoir l'accès, la participation et le soutien nécessaires pour découvrir, apprendre et créer aux côtés de leurs pairs.

Les leaders de qualité reconnaissent :

- Que chaque enfant a le droit de se faire des amis, d'apprendre et de se sentir à sa place, peu importe ses capacités, son origine socioéconomique, sa culture ou sa race;
- L'importance d'écouter activement et de prendre en compte les sentiments et les points de vue des autres;
- L'ouverture à changer, à s'adapter et à ajuster les pratiques pour répondre aux différents besoins;
- L'importance de la formation continue et du perfectionnement professionnel en lien avec la diversité, l'équité, et l'inclusion.

Une approche READI

JOUEZ NB! recommande que les programmes destinés aux enfants et aux jeunes soient conçus dans une optique de réconciliation, d'équité, d'accessibilité, de diversité et d'inclusion (READI). Une approche READI peut créer une expérience positive et enrichissante pour tous.

RÉCONCILIATION : La réconciliation dans votre programmation signifie que vous vous concentrez sur les im- pacts historiques et actuels de la colonisation sur les communautés des Premières Nations. En tant qu'animateur, vous pouvez créer des espaces inclusifs qui honorent les cultures, les traditions et les perspectives autochtones.

ÉQUITÉ : L'équité dans votre programmation garantit que tous les enfants ont un accès équitable aux ressources, aux opportunités et au soutien, indépendamment de leurs antécédents ou leur situation.

ACCESSIBILITÉ : L'accessibilité dans votre programmation est essentielle pour garantir que tous les enfants, quelles que soient leurs capacités, puissent participer pleinement.

DIVERSITÉ : La diversité dans votre programmation consiste à reconnaître et à valoriser les différences parmi les participants, y compris la race, l'origine ethnique, le sexe, l'orientation sexuelle, l'âge, les capacités et le statut socio-économique.

INCLUSION : L'inclusion dans votre programmation vise à créer des environnements où chaque personne, peu importe son origine ou ses capacités, se sent accueillie, valorisée et en mesure de participer pleinement.

CONSEIL JOUEZ NB!

Soyez attentif au symbole READI tout au long du Playbook pour trouver des moyens de mettre en œuvre la réconciliation, l'équité, l'accessibilité, la diversité et l'inclusion dans votre programmation.


SANTÉ MENTALE POSITIVE

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

R E A D I

RÉCONCILIATION

Essayez de mettre en place des pratiques de bien-être des Premières Nations dans votre programme, telles que des cercles de parole ou des cérémonies de purification.

14 | LOISIRSNB.CA

SANTÉ MENTALE POSITIVE

Under One Sky

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.

LE PLAYBOOK | 15

JOUEZ NB!

Santé mentale positive

Introduction
Les fondements de la santé mentale positive
Nos besoins psychologiques de base
Le cercle de courage
La santé mentale positive dans Le PLAYBOOK
Idées d'activités

Santé mentale positive

INTRODUCTION

La santé mentale nous touche tous. Tout comme nous avons une santé physique, nous avons aussi tous une santé mentale. La santé mentale positive, c'est la capacité que nous avons tous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à profiter de la vie et à faire face aux défis qui se présentent. Il est possible d'intégrer la promotion de la santé mentale à votre programme 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.

LES ENFANTS ET LES 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 19 % des enfants et des jeunes trouvent que leurs besoins en matière de santé psychologique sont comblés par leur famille, leurs amis et leur l'école. Des programmes 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.

JOUEZ NB! RECOMMANDE que la notion de la santé mentale positive fasse partie intégrante à l'ensemble de votre programme. Il est possible de promouvoir la santé mentale positive dans l'activité physique, la saine alimentation, les forces communautaires et les expériences d'apprentissage.

MODÉLISATION POSITIVE DU COMPORTEMENT

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 s'engagent à intégrer la santé mentale positive reconnaissent 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;
- favorisent des liens avec les parents ou les gardiennes afin d'établir des rapports positifs.

LES FONDEMENTS DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

Une approche holistique

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. Cette approche est axée sur les valeurs suivantes :

- Tous les enfants et les jeunes ont des forces intérieures et des talents.
- L'engagement et l'autonomisation sont essentiels à la croissance et au développement positifs.
- Les relations positives sont caractérisées par des interactions qui établissent l'authenticité, l'empathie et l'attention 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 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 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 sont très bien placés pour aider les participants à satisfaire ces besoins et à améliorer leur santé physique et psychologique.

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, desconnaissances et descompétences qui sont reconnues par moi-même et les autres. Lorsque je les utilise pour réaliser des objectifs, je suis fier de moiet de mes réalisations.»

Célébrez les réussites :
Reconnaissez et célébrez les petites et grandes réussites pour renforcer la confiance et la compétence de l'enfant.

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, tout en accueillant les opinions et les idées des autres. »

Respectez leurs contributions :
Écoutez les idées et les opinions des enfants et intégrez leurs commentaires dans le programme lorsque c'est possible.

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 me sens inclus, soutenu et encouragé par les autres, et en retour, je développe une connexion positive avec les gens de ma communauté. »

Créez un sentiment de communauté :
Créez une atmosphère accueillante et inclusive où les enfants se sentent valorisés et liés au groupe. les uns avec les autres.

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. Cependant, les Première Nations incluent également 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.

- **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.



R E A D I

RÉCONCILIATION

Essayez de mettre en place des pratiques de bien-être des Premières Nations dans votre programme, telles que des cercles de parole ou des cérémonies de purification.

Under One Sky



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.

SANTÉ MENTALE POSITIVE DANS LE PLAYBOOK

Intégrer le développement positif

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.
- Impliquez les participants dans l'éboration des activités.
- Encouragez la prise de décisions.
- Offrez aux participants des choix et la possibilité de s'exprimer.

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

- Mettez en valeur 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.

R E A D I

ACCESSIBILITÉ

Créez des espaces calmes dans votre programme où les enfants et les jeunes peuvent faire une pause ou un espace de détente pour s'autoréguler.

SANTÉ MENTALE POSITIVE DANS LE PLAYBOOK

Favoriser le développement positif

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



CONSEIL JOUEZ NB!

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.

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.

DURÉE

De 10 à 15 minutes

PARTICIPANTS



6 ou plus

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?

R E A D I

ÉQUITÉ

Considérez un partenariat avec des organisations locales de santé mentale, comme l'Association canadienne pour la santé mentale du Nouveau-Brunswick, afin d'offrir des services de soutien aux enfants et aux familles dans le cadre de votre programme.

IDÉES D'ACTIVITÉS

La chaise positive

BESOIN CIBLÉ : 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.

DURÉE

De 30 minutes

PARTICIPANTS

4 ou plus

POUR ALIMENTER LA DISCUSSION APRÈS L'ACTIVITÉ :

- Comment te sentais-tu quand tu étais assis sur la chaise positive?
- Quelle impression ça t'a fait de dire des choses gentilles au sujet de la personne assise dans la chaise positive?
- Y a-t-il d'autres choses positives que vous aimeriez partager aujourd'hui?



R E A D I

ACCESSIBILITÉ

Vous pouvez utiliser des aides visuelles, comme des cartes d'émotions ou des tableaux d'humeurs. Cela peut aider les enfants qui ont des besoins de communication, mais aussi profiter à tous les autres participants de votre programme.

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.

DURÉE

De 20 à 30 minutes

PARTICIPANTS

2 ou plus

POUR ALIMENTER LA DISCUSSION APRÈS L'ACTIVITÉ :

- Quelle a été ta collation préférée cette semaine/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?

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!



IDÉES D'ACTIVITÉS

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.

DURÉE

De 20 à 30 minutes

PARTICIPANTS

4 ou plus

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?



R E A D I

RÉCONCILIATION

Utilisez les principes des Premières Nations, comme le cercle d'influences, pour mettre l'accent sur le bien-être holistique.

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'ils aiment 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 qui pourra être affichée dans votre espace.

DURÉE

De 30 à 45 minutes

PARTICIPANTS

2 ou plus

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?



IDÉES D'ACTIVITÉS

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 « reconnaissance ». 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.

DURÉE

De 15 à 20 minutes

PARTICIPANTS

2 ou plus

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?



JOUEZ NB!

Activité physique

Introduction
- Directives en matière d'activité physique

Diversification des activités

Catégories d'activité physique

Les bienfaits de l'activité physique

Points à retenir
- Compétences fondamentales du mouvement et littératie physique
- Excursions actives
- Jeu en plein air
- Premières Nations et activité physique
- Exemple de réussite en plein air
- Jeux d'hiver
- Pleins feux sur une ressource

Toute la différence
- Activité physique inclusive
- Transport actif
- Exemple de réussite : Transport actif

Suggestions d'activités

Activité physique

INTRODUCTION

L'activité physique régulière est essentielle à une vie bien équilibrée et joue un rôle important dans la croissance et le développement des enfants et des jeunes. L'activité physique fait partie intégrante de la culture des Premières Nations. On estime 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 apprennent tôt l'importance de l'activité physique, plus ils ont de chances de l'intégrer dans leur vie quotidienne.

LES ENFANTS ET LES JEUNES DU NOUVEAU-BRUNSWICK

Selon l'édition 2024 du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes, seulement 4 % des enfants et des jeunes canadiens (âgés de 5 à 17 ans) satisfont aux Directives en matière de mouvement sur 24 heures. Les enfants et les jeunes du Nouveau-Brunswick ont l'un des taux de participation à l'activité physique les plus faibles et des niveaux d'obésité parmi les plus élevés au Canada. Il y a de bonnes nouvelles cependant : en tant qu'animateurs, vous avez la possibilité d'intégrer et de promouvoir l'activité physique dès le début de la vie.

JOUEZ NB! RECOMMANDE qu'au moins **30 %** de votre programme 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 ANIMATEURS SONT DES MODÈLES POSITIFS

Vous jouez un rôle déterminant en aidant les enfants et les jeunes à adopter des habitudes saines en matière d'activité physique.

Les animateurs qui s'engagent à intégrer l'activité physique savent que leurs programmes :

- mettent l'accent sur les formes d'activité physique à la fois traditionnelles et non traditionnelles;
- enseignent les compétences fondamentales du mouvement;
- intègrent une variété 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 traditionnelles des Premières Nations aux activités physiques.

DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES

Lignes directrices pour les enfants et les jeunes (de 5 à 17 ans)

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes ont pour but de promouvoir un mode de vie équilibré et sain pour les enfants et les jeunes âgés de 5 à 17 ans. Ces lignes directrices soulignent trois éléments clés : l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil.

Activité physique : Les enfants et les jeunes devraient pratiquer au moins 60 minutes d'activité d'intensité modérée à vigoureuse chaque jour. Ces activités peuvent comprendre la course à pied, la natation, le vélo ou la pratique d'un sport. Il est recommandé qu'une partie de ce temps soit consacrée à des activités qui renforcent les muscles et les os, au moins trois fois par semaine.

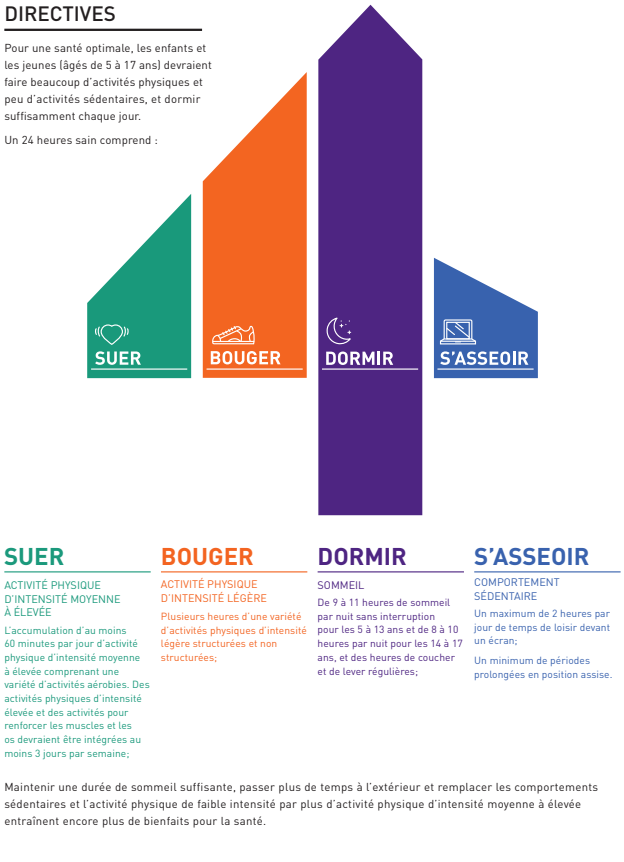
Comportement sédentaire : Pour favoriser la santé globale, il est recommandé de limiter à deux heures par jour le temps passé devant un écran à des fins récréatives. Ce temps comprend le temps passé sur des appareils tels que les smartphones, les tablettes et les ordinateurs, et il est recommandé d'interrompre les périodes prolongées en position assise par des pauses de mouvement.

Sommeil : Une quantité suffisante de sommeil est essentielle à la croissance et au développement. Les enfants de 5 à 13 ans devraient dormir 9 à 11 heures par nuit, tandis que ceux de 14 à 17 ans devraient dormir 8 à 10 heures.

Ces directives ont pour objectif général de favoriser la santé physique et mentale, d'améliorer l'apprentissage et les résultats scolaires, et d'encourager des habitudes saines qui peuvent durer toute la vie. En intégrant ces éléments dans leurs habitudes quotidiennes, les enfants et les jeunes peuvent s'épanouir sur tous les plans.

Enfants et jeunes ayant un handicap

Il est recommandé d'adapter ces lignes directrices pour les enfants et les jeunes ayant un handicap. Pour en savoir plus, veuillez consulter le Projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap https://cdpp.ca/resources-and-publications/canadian-physical-activity-report-card-children-adolescents-disabilities



DIVERSIFICATION DES ACTIVITÉS

Catégories d'activité physique

Les différentes formes d'activité physique peuvent être regroupées en trois catégories: l'endurance, savoir l'endurance, la flexibilité et le renforcement. Les directives en matière de mouvement sur 24 heures contient des recommandations sur l'intégration de ces différentes formes d'activité dans les programmes destinés aux enfants et aux jeunes.

Essayez de varier les types d'activité physique que vous offrez dans votre programme. Vous pourrez ainsi vous divertir tout en favorisant la croissance et le développement sains. Lorsque vous choisissez vos activités, n'oubliez pas les activités physiques des Premières Nations (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 créerez 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 du système circulatoire, ce qui donne plus d'énergie aux enfants et aux jeunes et aide à les garder en santé.

Les activités de **flexibilité** consistent mobiliser les articulations, à se pencher 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** musculaire et osseux 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 les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures au https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/enfants-et-jeunes-2/



DIVERSIFICATION DES ACTIVITÉS

Catégories d'activité physique



ACTIVITÉS DE FLEXIBILITÉ

Danse
Gymnastique
Ramasser les feuilles
Yoga
Tir à l'arc
Curling
Étirements
Quilles



ACTIVITÉS D'ENDURANCE

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



ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT

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



LE SAVIEZ-VOUS?

L'augmentation des niveaux d'activité physique, tout en réduisant les périodes d'inactivité, maximise les bienfaits pour la santé chez les enfants et les jeunes!

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les bienfaits

- 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

Littératie physique

La littératie physique est la base d'une vie entière d'activité physique. Elle englobe la motivation, la confiance, la compétence physique, les connaissances et la compréhension nécessaires pour rester actif tout au long de la vie. Tout comme la littératie traditionnelle repose sur l'acquisition de mouvements fondamentaux avant de passer à des mouvements plus complexes, ce « vocabulaire du mouvement » est essentiel : plus une personne possède de compétences variées, plus elle se sent compétente et connaît du succès dans différentes activités. En favorisant la littératie physique, nous cherchons à élever des enfants en santé et actifs qui deviendront des adultes en santé et actifs, contribuant ainsi à une population plus dynamique et en meilleure forme.

LITTÉRATIE	NUMÉRATIE	MUSIQUE	LITTÉRATIE PHYSIQUE
ABC	123	Do-Ré-Mi	Courir Lancer Sauter
Lettres	Nombres	Notes	Mouvements
Mots	Fractions	Gammes	Séquences
Phrases	Équations	Partitions	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 jeu du chat, la capture du 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, vous pouvez aider vos participants à maîtriser les habiletés motrices fondamentales pour améliorer leur littératie physique , leur confiance et leurs chances de participer à l'activité physique et au sport. Soutenez les enfants et les jeunes dans le développement de la littératie physique et d'une relation positive avec l'activité physique en :

- soutenant les jeux, sports et activités que vos participants apprécient
- gardant le jeu simple et adapté à l'âge
- montrant des comportements positifs et sains
- mettant l'accent sur l'importance de l'effort et de la persévérance plutôt que sur le simple succès
- les aidant à fixer des objectifs réalistes et atteignables pour rester motivés
- adaptant les activités en fonction de leurs niveaux de compétences et capacités physiques
- s'assurant qu'ils aient accès aux installations ou équipements nécessaires pour leurs activités
- encourageant et guider vos participants lorsqu'ils apprennent de nouvelles compétences
- accordant une attention particulière au développement des habiletés motrices fondamentales chaque fois que possible

POINTS À RETENIR

Principes fondamentaux

Éducation physique et santé Canada (EPS Canada) a développé une variété de ressources pour aider ceux qui travaillent avec les enfants et les jeunes à enseigner les habiletés motrices fondamentales. La série sur les Habiletés motrices fondamentales (HMF) vise à aider le personnel enseignant ainsi que les animateurs de loisirs à enseigner les habiletés motrices et sportives fondamentales de manière efficace, amusante et interactive.

Avec ses conseils pédagogiques, ses descriptions de mouvements, ses listes de contrôle pour les évaluations et ses activités pour mettre en pratique les habiletés motrices en vedette, la série sur les HMF constitue un outil d'enseignement adapté au stade de développement des enfants qui les aide à perfectionner leurs habiletés motrices.

Pour plus d'informations sur LPNB, veuillez visiter : https://eps-canada.ca/outils-pedagogiques/series-habiletes-motrices-fondamentales

RESSOURCES POUR LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

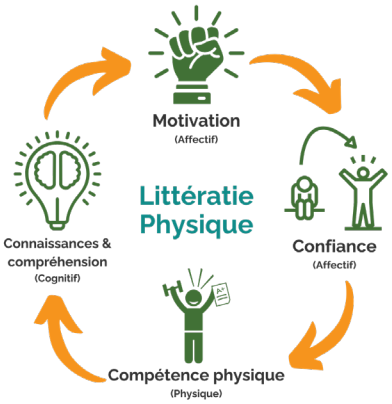
LITTÉRATIE PHYSIQUE NOUVEAU-BRUNSWICK

Littératie physique Nouveau-Brunswick (LPNB) s'engage à améliorer la vie des résidents de la province en faisant progresser la littératie physique. Elle propose des programmes éducatifs, crée des ressources essentielles et établit des partenariats solides avec des organismes partageant sa vision. LPNB réunit des parents, des entraîneurs et des leaders communautaires, leur fournissant les connaissances nécessaires pour aider à façonner un avenir plus sain pour le Nouveau-Brunswick.

Pour en savoir plus, allez au nbphysicalliteracy.ca/fr



NB PHYSICAL LITERACY
LITTÉRATIE PHYSIQUE N.-B.



POINTS À RETENIR

Excursions actives

Les excursions sont une excellente façon d'intégrer l'activité physique aux programmes, 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.



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, 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.



CONSEIL JOUEZ NB!

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.

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.





EXEMPLE DE RÉUSSITE

En plein-air

LISA'S PLAYHOUSE, ROACHVILLE (NOUVEAU-BRUNSWICK)

Situé à Roachville, au Nouveau-Brunswick, Lisa's Playhouse offre un programme préscolaire, une garderie éducative en plein air et un programme après l'école. Les philosophies de Lisa Brown touchent chacun de ces programmes et se concentrent sur les intérêts, les passions et les forces des enfants. Les enfants et les jeunes participent à des programmes en plein air, basés sur le jeu et écologiques.

Les animateurs des programmes de Lisa sont convaincus que l'apprentissage par l'expérience est la meilleure approche éducative pour les enfants. Le temps passé à l'extérieur est également au cœur des programmes, Lisa ayant une solide expérience de l'éducation en plein air et sachant que le jeu dans la nature favorise l'imagination, la créativité, l'air frais et la clarté mentale.

Un des programmes de Lisa, Apohaqui Village Clubhouse, est un programme après l'école pour les enfants de cinq à douze ans. Ce programme favorise l'apprentissage par la pratique et l'expérience. Les animateurs organisent une variété d'activités et de centres d'intérêt, guidant les enfants si nécessaire tout en leur laissant la liberté d'explorer et d'expérimenter de façon autonome.

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 en 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 JOUEZ NB!

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



CONSEIL JOUEZ NB!

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.

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 ayant un handicap dans votre programme. Inclure les enfants ayant un handicap apporte de nombreux avantages, non seulement aux enfants ayant des besoins particuliers en matière de soutien, mais aussi à tous les enfants de votre programme. L'inclusion aide tous les enfants à comprendre et à apprécier la diversité, en favorisant une culture du respect et en réduisant la stigmatisation des handicaps.

L'activité physique inclusive garantit que tout le monde, y compris les enfants et les jeunes ayant un handicap, participe à des activités physiques significatives de leur choix avec leurs pairs.

Cette inclusion a notamment pour effet d'améliorer l'état de santé général et la qualité de vie, de renforcer la confiance et l'estime de soi, de réduire l'isolement, de multiplier les possibilités de socialisation et de diminuer la probabilité de prendre part à des comportements à risque.

En tant qu'animateur, il est extrêmement important de vous familiariser avec les capacités 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 ayant un handicap sont encadrés de sorte à pouvoir participer avec des enfants et des jeunes qui n'ont pas de handicap.



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.
- Ajustez l'équipement pour répondre aux différents niveaux de compétence.
- Utilisez des aides visuelles ou des démonstrations pour faciliter la compréhension
- Incorporez des horaires, des tableaux ou des repères visuels.
- 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.
- Soyez patient et flexible.
- Adaptez le matériel pour répondre aux besoins de tous les participants (remplacez les balles 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, des rampes de boccia et de bowling, des luges de hockey, des skis assis, des fauteils de course, etc.

Para New Brunswick Sport & Recreation | Para Nouveau-Brunswick Sport et loisirs

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



LE SAVIEZ-VOUS?

Ouvrir la porte est un site web/ressource axé sur la création d'une activité physique inclusive, un entraînement inclusif et des sports inclusifs. Ouvrir la porte : votre guide du sport inclusif - Vous en apprendrez davantage sur le pourquoi, le quoi et le comment du sport inclusif pour les participants ayant un handicap intellectuel ou développemental et vous obtiendrez des stratégies, des outils et des conseils pratiques que vous pourrez utiliser afin de faire évoluer votre philosophie du sport inclusif.

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, 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 » pour se rendre au programme, aux activités et aux sorties;
- en donnant l'exemple 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, les enfants et les jeunes afin qu'ils puissent faire ensemble le trajet aller-retour à vos installations;
- en jumelant les enfants avec des copains pour qu'ils s'encouragent à marcher ou à faire du vélo, rendant ainsi l'expérience plus sociale et plus amusante;
- en incorporant des leçons sur les transports, l'environnement et la santé dans les cours et la planification;
- en offrant des récompenses, telles que des autocollants ou des certificats, aux enfants qui participent au transport actif.



LE SAVIEZ-VOUS?

Le transport actif peut réduire la dépendance à la voiture, favoriser un respect de l'environnement et une conscience de la durabilité.



EXEMPLE DE RÉUSSITE

Accessible à tous

CLUB PLEIN AIR DE CARAQUET

Le Club plein air de Caraquet est situé au cœur de la ville et s'engage à promouvoir l'activité physique en plein air en mettant à disposition des espaces destinés aux activités en plein air accessibles à tous. Il s'associe à des organismes qui desservent les personnes ayant un handicap afin de leur offrir un accès gratuit à ses installations et à ses espaces. Pendant les mois d'été, le terrain est équipé d'un chalet pour se détendre, tandis que les sentiers accueillent les cyclistes de montagne, les marcheurs et les coureurs. Ce groupe communautaire offre également des services de location de matériel, y compris des skis, des raquettes, des vélos et des patins. En hiver, il y a deux patinoires extérieures, des sentiers de raquette, des pistes de vélo d'hiver et de ski de fond à n'en plus finir. Une salle de classe en plein air a été aménagée et il est prévu d'en ajouter une deuxième dans les années à venir. Les écoles locales utilisent les salles de classe extérieures pendant les mois d'hiver. Le Club plein air croit fermement à la communauté, à l'accessibilité et à la participation à des activités physiques de plein air.

SUGGESTIONS 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)



INTENSITÉ

Modérée à vigoureuse

DURÉE

20 minutes

PARTICIPANTS



12 ou plus

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.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

Danse de l'amitié

TYPE D'ACTIVITÉ : Endurance et flexibilité
AIRE DE JEU : Gymnase, terrain ou espace ouvert
MATÉRIEL : Tambour



INTENSITÉ

Légère à modérée

DURÉE

15 minutes

PARTICIPANTS



6 ou plus

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.

R E A D I

RÉCONCILIATION

Incluez des activités d'apprentissage terrestres des Premières Nations, telles que des promenades dans la nature guidées par des Aînés pour se connecter à leur terre et y découvrir l'histoire.



SUGGESTIONS 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



INTENSITÉ

Modérée à vigoureuse

DURÉE

15 minutes

PARTICIPANTS



6 ou plus

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 étoile, corde à sauter, pas de danse, etc.).

R E A D I

ÉQUITÉ

Créez une bibliothèque de prêt de matériel pour les activités physiques et sportives destinées aux enfants qui n'ont pas accès à leur propre matériel.



SUGGESTIONS 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



INTENSITÉ

Moderate

DURÉE

15 minutes

PARTICIPANTS



6 ou plus

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.

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.

SUGGESTIONS 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.



INTENSITÉ
Modérée à vigoureuse
DURÉE
15 minutes
PARTICIPANTS



6 ou plus

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 de marcher sur place, de marcher autour du cercle dans le sens des aiguilles d'une montre, de marcher sur place comme un soldat, de marcher comme un soldat autour du cercle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, de jogger sur place et 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 de jogger sur place, de jogger autour du cercle dans le sens des aiguilles d'une montre, de marcher sur place comme un soldat, de marcher autour du cercle comme un soldat dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, de marcher sur place, de marcher autour du cercle dans le sens des aiguilles d'une montre et 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.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

Relais des éponges

TYPE D'ACTIVITÉ : Endurance
AIRE DE JEU : Terrain ou espace extérieur
MATÉRIEL : Seaux, éponges, eau, cônes (facultatif)



INTENSITÉ

Modérée à vigoureuse

DURÉE

15 minutes

PARTICIPANTS



6 ou plus

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.

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.

Une idée géniale

Course d'obstacles sensorielle : Créez une course d'obstacles en utilisant différentes textures et différents défis. Vous pouvez créer une course d'obstacles à l'intérieur ou à l'extérieur et utiliser une variété de matériaux. Les courses d'obstacles sont un excellent moyen d'éveiller les sens des enfants tout en les faisant bouger. Vous pouvez par exemple ramper sous les tables, marcher sur des tapis, passer dans des hoola hoops ou utiliser des nouilles de piscine. Une course d'obstacles sensorielle fait participer les enfants tout en favorisant le mouvement physique, la coordination et la motricité. Elle permet aux enfants de tous niveaux d'explorer et de jouer.

SUGGESTIONS 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.



INTENSITÉ

Légère à modérée

DURÉE

30 minutes

PARTICIPANTS



6 ou plus

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.

SUGGESTIONS 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)



INTENSITÉ

Légère à modérée

DURÉE

20 minutes

PARTICIPANTS

6 ou plus

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.).

R E A D I

ACCESSIBILITÉ

Proposez aux animateurs une formation à l'inclusion sur la manière de répondre aux différents besoins en matière d'activité physique.

SUGGESTIONS 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)



INTENSITÉ

Modérée à vigoureuse

DURÉE

15 minutes

PARTICIPANTS

4 ou plus

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.



R E A D I

DIVERSITÉ

Encouragez les enfants et les jeunes à apporter ou à enseigner des jeux de leur culture.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

Relais du ballon

TYPE D'ACTIVITÉ : Endurance
AIRE DE JEU : Gymnase, terrain ou espace ouvert
MATÉRIEL : Un ballon par équipe



INTENSITÉ

Modérée

DURÉE

10 minutes

PARTICIPANTS



12 ou plus

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!



SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

L'écran magique humain

TYPE D'ACTIVITÉ : Flexibilité et renforcement
AIRE DE JEU : Gymnase, terrain ou espace ouvert
MATÉRIEL : Aucun



INTENSITÉ

Légère à modérée

DURÉE

10 minutes

PARTICIPANTS



10 ou plus

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.



SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

Exercices de l'alphabet

TYPE D'ACTIVITÉ : Endurance, flexibilité et renforcement
AIRE DE JEU : Gymnase, terrain ou espace ouvert
MATÉRIEL : Aucun



INTENSITÉ

Modérée à vigoureuse

DURÉE

20 minutes

PARTICIPANTS

2 ou plus

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

R E A **D** I

DIVERSITÉ

Organisez une journée sportive culturelle au cours de laquelle les enfants et les jeunes peuvent apprendre et participer à des jeux et activités traditionnels de diverses cultures.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

Agent(e) Mars

TYPE D'ACTIVITÉ : Endurance
AIRE DE JEU : Gymnase, terrain ou espace ouvert
MATÉRIEL : Aucun



INTENSITÉ

Légère à modérée

DURÉE

10 minutes

PARTICIPANTS



5 ou plus

PRÉPARATION :

- Choisissez un participant pour jouer le rôle d'Agent(e) 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 : « Agent(e) Mars, peux-tu nous poursuivre jusqu'aux astres? »
2. Agent(e) 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 Agent(e) Mars.
4. En touchant un participant, Agent(e) Mars doit prononcer son nom.
5. Si un participant est touché, il devient le nouveau Agent(e) Mars.



SUGGESTIONS 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).

POLICIERS ET VOLEURS : Les participants sont divisés en deux groupes : les policiers et les voleurs. Les policiers 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.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

LES CLASSIQUES

Patate pourrie
Poissons, requins, baleines
Les quatres coins
Le sol est en lava
Marelle
Patate chaude
Chaises musicales
Courses de sac à patates
Feu rouge, feu vert
Simon dit
Soccer-baseball
Courses à trois jambes
Tir à la corde
Courses à la brouette
Cachette
Jeu de Jacks
Billes
Corde à sauter



R E A D I

INCLUSION

N'oubliez pas de promouvoir la coopération plutôt que la compétition en vous concentrant sur les objectifs du groupe tout en favorisant un environnement propice.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Expériences en plein air engageantes

PROGRAMME ZIG ZAG

Le programme Zig Zag de la Ville de Fredericton est une initiative de terrain de jeux accessible et supervisé, qui vise à offrir aux enfants des expériences stimulantes en plein air. Offert gratuitement aux participants, ce programme invite les enfants de 6 à 12 ans de différents quartiers à se joindre à eux pour s'amuser.

Le programme Zig Zag est dirigé par des animateurs de programmes d'été tous les jours de la semaine. L'horaire flexible de Zig Zag permet aux enfants de tous les quartiers de participer. Les activités du programme peuvent changer chaque semaine et se basent sur les intérêts et les préférences des enfants qui y participent chaque semaine. Bien que l'accent soit mis sur la promotion de l'activité physique à travers divers jeux et sports, le programme comprend également des moments consacrés à l'art et à l'artisanat, ce qui permet l'expression créative.

Les activités comprennent des jeux traditionnels de cour de récréation tels que la capture du drapeau ou les jeux de terre, des jeux de plein air tels que la chasse à l'homme ou la chasse au trésor, des jeux plus calmes comme les échecs ou le jeu de cartes Le huit, et des activités artistiques comme la fabrication de bracelets et le coloriage. De plus, des jeux plus calmes sont offerts afin de créer un mélange équilibré de niveaux d'énergie, garantissant ainsi que chaque enfant puisse trouver quelque chose à son goût.

Le programme Zig Zag améliore non seulement la condition physique et la créativité, mais il favorise également l'esprit de communauté en rassemblant les enfants dans une atmosphère agréable. Ce programme accessible et gratuit est un excellent exemple de ce que l'on peut faire pour donner à chacun l'occasion de participer, quels que soient ses antécédents ou son lieu de résidence.

Pour en savoir plus, visitez le site https://www.fredericton.ca/fr/loisirs-et-culture

JOUEZ NB!

Saine alimentation

Introduction

- Les fondements de la saine alimentation
- Taille des portions
- L'étiquetage nutritionnel
- Choisir des boissons saines

Activités pratiques en alimentation et en nutrition

- Cuisiner
- Initiation aux aliments sains d'autres cultures
- Jardinage communautaire
- Dix outils essentiels pour les jardins communautaires
- Exemple de réussite : Une récolte durable

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

Suggestions de recettes

Saine alimentation

INTRODUCTION

Manger sainement est essentiel pour un développement sain à toutes les étapes de la vie. La consommation d'aliments sains et nutritifs donne à notre corps 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.

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 d'être en surpods et obèses. Les programmes sont un endroit idéal où nous pouvons promouvoir de saines habitudes alimentaires.

JOUEZ NB! RECOMMANDE qu'au moins 20 % de votre programme 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.

SOYEZ UN MODÈLE DE RÔLE POSITIF AVEC LES LIGNES DIRECTRICES ALIMENTAIRES DU CANADA

Vous pouvez jouez un rôle déterminant dans la promotion d'une alimentation saine auprès des enfants et des jeunes, tout en les aidant à développer des habitudes alimentaires saines qui contribueront à leur santé en général.

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

- offrent des choix alimentaires sains (pour les collations ou les repas);
- enseignent 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;
- offrent un accès facile aux informations sur la nutrition à travers des brochures, des sites web et des médias sociaux;
- travaillent avec les parents pour faire des choix nutritionnels sains pour leurs enfants;
- se fient aux employés pour donner l'exemple d'habitudes saines en mangeant eux aussi les collations qu'ils offrent aux enfants.

LES FONDEMENTS DE LA SAINE ALIMENTATION

Le Guide alimentaire canadien

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 aliments à grains entiers et en aliments protéinés.

Le Guide alimentaire recommande les principes clés suivants :

- **Mangez des aliments variés** : regardez les groupes - légumes et fruits, aliments à grains entiers et aliments protéinés (comme la viande, le poisson, les haricots et les noix).
- **Concentrez-vous sur les aliments d'origine végétale** : Mangez des protéines d'origine végétale et des aliments à grains entiers, tout en réduisant votre consommation de viandes transformées et de viandes rouges.
- **Restez hydraté** : Buvez principalement de l'eau et limitez votre consommation de boissons sucrées.
- **Mangez consciemment** : Soyez attentif aux signaux de faim et de satiété, et essayez de profiter des repas sans distraction.
- **Limitez les aliments transformés** : Réduisez votre consommation d'aliments transformés riches en sodium, en sucre et en graisses malsaines.
- **Préférences culturelles et personnelles** : Reconnaissez et intégrez les préférences culturelles et personnelles en matière d'alimentation dans votre régime, quand c'est possible.

Pour en savoir plus sur le Guide alimentaire canadien, consultez le site https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/

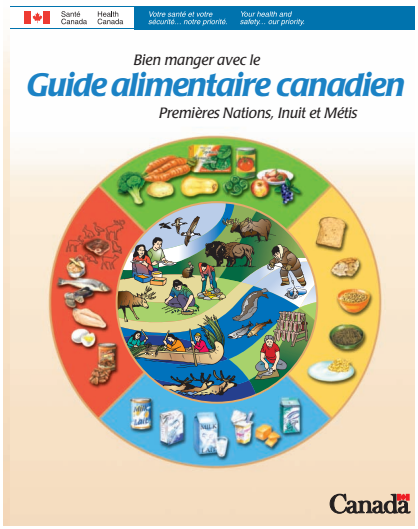


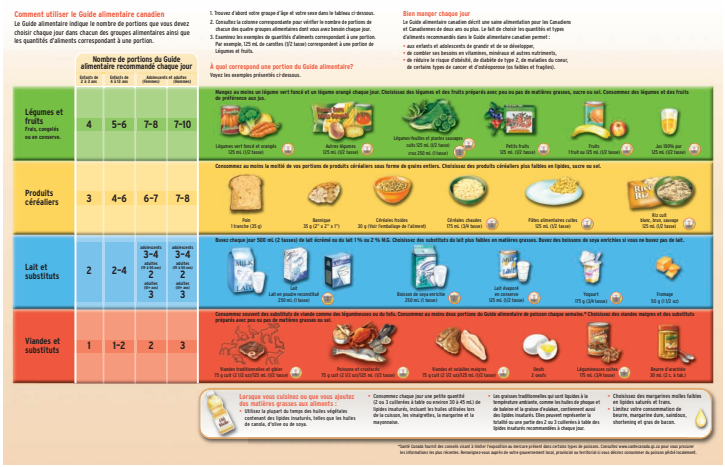


LES FONDEMENTS DE LA SAINE ALIMENTATION

Guide alimentaire canadien Premières Nations, Inuit et Métis

La culture alimentaire autochtone suscite un regain d'intérêt pour rencorcer l'identité culturelle, promouvoir un mode de vie sain et favoriser la réconciliation. Un guide alimentaire canadien qui reflète les valeurs, les traditions et les choix alimentaires des Premières Nations, des Inuits et des Métis est disponible ici : https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/contexte/historique-guide-alimentaire/bien-manger-guide-alimentaire-canadien-premieres-nations-inuit-metis.html







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.

Valeur nutritive
Pour 125 mL (½ cup)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides g 0	**0** %
Saturés 0 g + Trans 0 g	**0** %
Cholestérol 0 g	**0** %
Sodium 0 mg	**0** %
Glucides 17 g	**6** %
Fibres 3 g	**12** %
Sucres 14 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 4 %
Calcium 0 %	Fer 4 %



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

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

Selon le Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick, près de 70 % des enfants et des jeunes de la province consomment des boissons sucrées. 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



Slush = 16 cubes de sucre



Eau vitaminée = 11 cubes de sucre



Boisson pour sportifs = 11 cubes de sucre



Smoothie acheté en magasin = 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

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.
- en essayant un échange de recettes! En encourageant les participants à partager des recettes de famille de leur culture pour renforcer la fierté et le partage en communauté.
- en demandant aux enfants et aux jeunes de partager leurs plats et traditions culturelles avec le groupe.



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 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.

Votre programme a peut-être déjà du matériel qui peut vous aider à démarrer un jardin communautaire. Voici quelques articles de tous les jours qui peuvent vous aider à faire pousser votre jardin :

- 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

Créer un jardin communautaire avec vos participants n'a pas nécessairement besoin d'être une tâche ardue. En initiant les enfants et les jeunes à une sélection d'outils limitée mais bien pensée, vous les aiderez à apprendre des techniques de jardinage tout en travaillant ensemble à la culture de fruits, de légumes, de fines herbes et de fleurs.

Voici dix outils de jardinage qui vous aideront à lancer votre jardin communautaire :

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 ébranchoir, 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



7



8



9



10



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 PELLES ET BÊCHES 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 BROUETTE Cet outil sert à transport 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 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 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.



EXEMPLE DE RÉUSSITE

Une récolte durable

L'ÉCOLE EXPLORE YOUR WORLD, NEW MARYLAND (NOUVEAU-BRUNSWICK)

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 délogeant 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 ».

ACTIVITÉS ANIMÉES PAR DES EXPERTS DE LA COMMUNAUTÉ

Visites à l'épicerie

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

Les visites à l'épicerie offrent aux enfants et aux jeunes l'occasion de découvrir l'alimentation saine 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.

R E A D I

ÉQUITÉ

Établissez un partenariat avec les banques alimentaires locales ou les cuisines communautaires pour veiller à ce que tous les enfants aient accès à des aliments nutritifs.

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 peut s'avérer une excellente occasion d'apprentissage expérientiel pour vos participants. Les chefs peuvent insister sur l'importance d'une alimentation saine 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. Pour d'autres bonnes idées et conseils, consultez la trousse CHEFS! Un bon départ vers une vie saine :

https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/departments/ocmoh/healthy_people/content/chefs.html#:~:text=The%20toolkit%20provides%20a%20fun%20and%20interactive%20way%20to%20introduce

Une note de la Santé publique (GNB) :

La trousse CHEFS! reste une excellente ressource pour enseigner aux enfants et aux jeunes l'importance d'une saine alimentation. Même si plusieurs activités de la trousse sont basées sur l'ancien Guide alimentaire canadien, les conseils qu'on y retrouve appuient toujours de bonnes habitudes alimentaires.



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.

ACTIVITÉS ANIMÉES PAR DES EXPERTS DE LA COMMUNAUTÉ

Aînés de la communauté

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? 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 jeunes.







R E A D I

RÉCONCILIATION

Soulignez les aliments traditionnels des Premières Nations tout en parlant de leur importance pour la santé et la durabilité de la communauté.

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!



SUGGESTIONS DE RECETTES

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 **oignon** (coupé en dés)
- 3 c. à soupe **coriandre fraîche** (hachée)
- 2 **tomates italiennes** (**Roma**) (coupées 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!



R E A D I

DIVERSITÉ

Organisez des journées culturelles culinaires au cours desquelles les enfants et les jeunes peuvent déguster des aliments d'autres cultures et en apprendre davantage à leur sujet.

SUGGESTIONS DE RECETTES

TREMPETTES

Houmous

TEMPS DE RÉPARATION : 15 minutes
PORTIONS : De 6 à 8
MATÉRIEL : Robot culinaire ou mélangeu

INGRÉDIENTS :

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



SUGGESTIONS DE RECETTES

TREMPETTES

Salsa

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
PORTIONS : De 6 à 8
MATÉRIEL : Aucun

INGRÉDIENTS :

- 2 ½ tasses **tomates fraîches** (coupées en dés)
- 2 c. à soupe **piment jalapeño** (épépiné et coupé en dés)
- 2 c. à soupe **oignon rouge** (coupé en dés)
- 2 c. à soupe **coriandre fraîche** (hachée)
- 2 **gousses d'ail** (émincées)
- 2 c. à soupe **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 :

1er étage – Banane et amande :

2 tasses **glace concassée**

4 **bananes**

20 **amandes**

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

2e étage – Chou frisé et miel :

M tasse **glace concassée**

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

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

3e étage – Bleuet

1 tasse **glace concassée**

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

1 tasse **d'eau**

4e 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 :

1. Mélanger tous les ingrédients du 1er 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 2e étage.
2. Sortir le contenant du réfrigérateur et ajouter les ingrédients du 2e 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 2e étage. Utiliser le mélange au complet cette fois-ci. Ensuite, remettre les verres au congélateur pendant dix autres minutes.
3. Ajouter les ingrédients du 3e 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 3e étage. Remettre les verres au congélateur pendant dix autres minutes
4. Finalement, ajouter les ingrédients du 4e 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 4e étage.
5. 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!



SUGGESTIONS DE RECETTES

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

BANNOCK

Traditional Bannock

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 minutes
PORTIONS : De 4 à 6
MATÉRIEL : Poêle chaude ou poêle à frire

INGRÉDIENTS :

3 tasses **farine** (tout usage)

2 c. à soupe **poudre à pâte**

1 c. à thé **sel**

1½ tasses **eau**

¼ tasses **beurre** (fondu)

PRÉPARATION :

1. Rassembler tous les ingrédients
2. Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel dans un grand bol.
3. Verser l'eau et le beurre fondu sur le mélange de farine.
4. Mélanger à l'aide d'une fourchette pour former une boule.
5. Transférer la pâte sur une surface légère-ment farinée; pétrir doucement environ 10 fois.
6. Former un cercle plat, de ¾ à 1 pouce d'épaisseur. Chauffer une poêle à frire graissée à feu moyen.
7. Placez la pâte dans la poêle chaude et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, environ 15 minutes de chaque côté. Utiliser 2 pinces pour la tourner fac-ilement.
8. Tranchez, servez et savourez!



R E A D I

RÉCONCILIATION

Pensez à faire appel à un aîné de la communauté pour enseigner aux enfants et aux jeunes les aliments traditionnels des Premières Nations.

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 trempettes 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 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 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 huile d'olive**
- 2 c. à **soupe sirop d'érable**
- ¼ 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.
- **céreales :** 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 **sucre brun**
- ½ tasse **sucre de canne**
- ⅓ tasse **miel**
- 2 **œufs**
- 1 tasse **farine tout usage**
- ½ c. à thé **bicarbonate de soude**
- ½ 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.)
- ½ 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 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**
1 c. à thé **gingembre moulu**
pincée **muscade**
½ tasse **sucre brun**
2 c. à thé **extrait de vanille**
2 c. à **soupe huile canola ou d'olive**
2 **œufs**
2 ½ tasses **carottes** (râpées)
1 tasse **lait d'amande non sucré**
½ tasse **compote de pommes non sucrée**
N tasse **noix de coco râpée**
½ tasse **raisins secs**
½ 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 **cocoa**
- 1 tasse **farine d'amande**
- 2 tasse **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. Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.Couper en barres et servir. Bon appétit!



JOUEZ NB!

Forces communautaires

Introduction

Partenariats communautaires

- Idées de partenariats communautaires
- Pleins feux sur une ressource

Activités communautaires

- Le bénévolat
- Excursions
- Exemple de réussite : Exploration de la communauté
- Musique
- Tambour des Premières Nations
- Danse
- Art et culture

Forces communautaires

INTRODUCTION

Les programmes 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 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.

JOUEZ NB! RECOMMANDE qu'au moins **30 %** de votre programme 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.

Les programmes qui réussissent excellent souvent dans l'exploitation des forces de la communauté. Des organismes comme le YMCA et Repaires jeunesse du Canada établissent des partenariats efficaces avec les services locaux, menent des collectes de fonds et impliquent des bénévoles dans leurs activités. En appliquant des stratégies similaires, vous pouvez contribuer à créer un environnement dynamique et positif pour les enfants et les jeunes de votre communauté.

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

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

PARTENARIATS COMMUNAUTAIRES

Créer des partenariats

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. Les partenariats offrent l'occasion d'établir de bons rapports afin d'initier les enfants et les jeunes de votre programme à des activités nouvelles et stimulantes.

Les organismes communautaires et les entreprises de votre région peuvent contribuer à votre programme en vous donnant des services (p. ex. utilisation gratuite de locaux, d'installations ou de ressources), en fournissant des équipements 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.



CONSEIL JOUEZ NB!

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 toutes nos communautés fassent face à des défis uniques, se concentrer sur les forces, telles que les atouts et les ressources de votre communauté, peut profiter à votre programme et à la communauté dans son ensemble. 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?

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



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

R E A D I

RÉCONCILIATION

Incorporez des récits autochtones en invitant des aînés à partager leur sagesse et leurs histoires.

PARTENARIATS COMMUNAUTAIRES

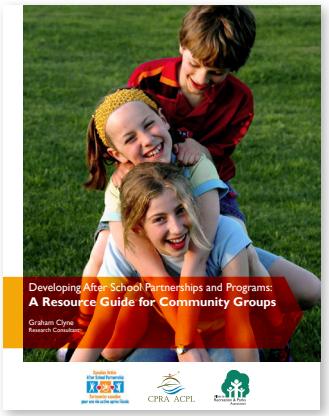
Pleins feux sur une ressource

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.

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/1102418430728-473AfterSchoolResourceGuide_08212012.pdf (en anglais seulement).



R E A D I

DIVERSITÉ

Encouragez les enfants à créer des projets qui reflètent leur identité culturelle, leur permettant ainsi de partager leur patrimoine et d'apprendre les uns des autres.

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Les partenariats communautaires

Les partenariats communautaires peuvent offrir aux enfants et aux jeunes l'occasion de participer à tout un éventail d'activités. 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 expériences de bénévolat peuvent inclure la participation d'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, Repaires jeunesse de Fredericton invite les étudiants en sciences infirmièrs 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.

En tant qu'animateur, vous avez la possibilité d'offrir des occasions de bénévolat à vos enfants et vos jeunes. 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 :

- Connaissances accrues
- Empathie et compassion
- Amélioration du sens de l'organisation et des capacités de gestion
- Prise en charge de soi
- Exploration de carrière
- Exposition à des valeurs sociales positives et renforcement de ces valeurs



CONSEIL JOUEZ NB!

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://benevoles.ca/volunteer-centres/province/NB.

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;
- faire des cartes de bienvenue pour les nouveaux arrivants;
- 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 BGC 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 sortir 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, l'alimentation saine 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 votre groupe dans des musées ou à des lieux historiques pour qu'ils puissent en apprendre sur l'histoire locale.
- 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.



EXEMPLE DE RÉUSSITE

Exploration communautaire

PROGRAMME APRÈS L'ÉCOLE DU YMCA DE FREDERICTON (NOUVEAU-BRUNSWICK)

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 occasions et des activités auxquelles participeront leurs enfants chaque mois. Parmi celles-ci, mentionnons les activités hebdomadaires d'art, de littératie, de mathématiques et de sciences, les activités physiques quotidiennes et les excursions ou invités mensuelles.

Chaque programme du YMCA prévoit une série d'excursions mensuelles permettant aux participants de se rendre dans la communauté, 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 gouverneur, Canards Illimités, les patinoirs locales, les piscines intérieures pour la natation, les parcs pour des randonnées pédestres et des jeux, les terrains de jeux d'écoles, le lac Killarney, le parc Kingswood et au Bowl-a-Drome. 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 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
- Créativité et imagination
- 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
- Explorez la musique d'autres cultures.
- Faire jouer de la musique à différents moments pour aider à établir une routine
- Composer une chanson en groupe



R E A D I

ACCESSIBILITÉ

Incorporez les principes de la conception universelle dans les activités d'apprentissage chaque fois que c'est possible.

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Musique

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 JOUEZ NB!

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 des Premières Nations 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.

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Danse

La danse est un excellent moyen d'intégrer la musique à votre programme 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.

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.



CONSEIL JOUEZ NB!

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

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.

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Danse

Il est facile d'intégrer la danse à un programme. 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, 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 tambours, de paniers et de capteurs de rêves).
- Inviter une troupe de théâtre locale à présenter une pièce.
- Encouragez les enfants à créer de courts films ou des projets vidéo qui combinent l'écriture de scénarios, le jeu d'acteur et le montage.
- Créer des sketchs 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.



R E A D I

ACCESSIBILITÉ

Utilisez des technologies d'assistance, telles que des logiciels texte-parole ou des livres audio pour aider les enfants ayant des besoins d'apprentissage particuliers.

40 Acquis dont les jeunes ont besoin pour réussir

Le Search Institute® a défini les pierres angulaires suivantes qui aident les jeunes à devenir des personnes saines, bienveillantes et responsables.

Acquis Externes	Soutien	1. **Soutien familial**—La vie familiale est caractérisée par un degré élevé d'amour et de soutien. 2. **Communication familiale positive**—Le jeune et ses parents communiquent positivement, et le jeune est disposé à leur demander conseil. 3. **Relations avec d'autres adultes**—Le jeune bénéficie de l'appui d'au moins trois adultes autres que ses parents. 4. **Voisinage bienveillant**—Le jeune a des voisins bienveillants. 5. **Milieu scolaire bienveillant**—L'école fournit au jeune un milieu bienveillant et encourageant. 6. **Engagement des parents dans les activités scolaires**—Les parents aident activement le jeune à réussir à l'école.
	Prise en charge	7. **Valorisation des jeunes par la communauté**—Le jeune perçoit que les adultes dans la communauté accordent de l'importance aux jeunes. 8. **Rôle des jeunes en tant que ressources**—Le jeune se voit confier des rôles utiles dans la communauté. 9. **Service à son prochain**—Le jeune consacre à sa communauté au moins une heure par semaine. 10. **Sécurité**—Le jeune se sent en sécurité à la maison, à l'école et dans le quartier.
	Limites et attentes	11. **Limites dans la famille**—La famille a des règlements clairs accompagnés de conséquences, et elle surveille les comportements du jeune. 12. **Limite à l'école**—L'école a des règlements clairs accompagnés de conséquences. 13. **Limites dans le quartier**—Les voisins assument la responsabilité de surveiller les comportements du jeune. 14. **Adultes servant de modèles**—Les parents et d'autres adultes dans l'entourage du jeune affichent un comportement positif et responsable. 15. **Influence positive des pairs**—Les meilleurs amis du jeune affichent un comportement responsable. 16. **Attentes élevées**—Les parents et les professeurs du jeune l'encouragent à réussir.
	Utilisation constructive du temps	17. **Activités créatives**—Le jeune consacre au moins trois heures par semaine à suivre des cours de musique, de théâtre ou autres, et à mettre ses nouvelles connaissances en pratique. 18. **Programmes jeunesse**—Le jeune consacre au moins trois heures par semaine à des activités sportives, des clubs ou des associations à l'école et/ou dans la communauté. 19. **Communauté religieuse**—Le jeune consacre au moins trois heures par semaine à des activités dans une institution religieuse. 20. **Temps à la maison**—Le jeune sort avec des amis sans but particulier deux ou trois soirs par semaine.
Acquis internes	Engagment envers l'apprentissage	21. **Encouragement à la réussite**—Le jeune est encouragé à réussir à l'école. 22. **Engagement à l'école**—Le jeune s'engage activement à apprendre. 23. **Devoirs**—Le jeune consacre au moins une heure par jour à ses devoirs. 24. **Appartenance à l'école**—Le jeune se préoccupe de son école. 25. **Plaisir de lire**—Le jeune lit pour son plaisir au moins trois heures par semaine.
	Valeurs positives	26. **Bienveillance**—Le jeune estime qu'il est très important d'aider les autres. 27. **Égalité et justice sociale**—Le jeune accorde beaucoup d'attention à la promotion de l'égalité, et à la réduction de la faim et de la pauvreté. 28. **Intégrité**—Le jeune agit selon ses convictions et défend ses croyances. 29. **Honnêteté**—Le jeune « dit la vérité même si ce n'est pas facile ». 30. **Responsabilité**—Le jeune accepte et assume ses propres responsabilités. 31. **Abstinence**—Le jeune croit qu'il est important d'éviter d'être sexuellement actif et de consommer de l'alcool ou d'autres drogues.
	Compétences sociales	32. **Planification et prise de décisions**—Le jeune sait comment planifier à l'avance et faire des choix. 33. **Aptitudes interpersonnelles**—Le jeune fait preuve d'empathie et de sensibilité, et noue des amitiés. 34. **Aptitudes culturelles**—Le jeune connaît des personnes d'autres cultures, races et ethnies, et se sent à l'aise avec elles. 35. **Résistance**—Le jeune est capable de résister à des pressions négatives exercées par ses pairs et à des situations dangereuses. 36. **Résolution pacifique de conflits**—Le jeune tente de résoudre les conflits sans recourir à la violence.
	Identité positive	37. **Pouvoir personnel**—Le jeune sent qu'il a le contrôle sur les choses qui lui arrivent. 38. **Estime de soi**—Le jeune affirme avoir un degré élevé d'estime de soi. 39. **Sentiment d'utilité**—Le jeune croit que sa vie a un sens. 40. **Vision positive de l'avenir**—Le jeune est optimiste quant à son avenir personnel..

Cette page peut être reproduite par les YMCA uniquement à des fins éducatives et non commerciales. Réimprimé avec la permission d'*Asset Building the YMCA Way*, copyright © 2002 par l'Abundant Assets alliance, qui regroupe le YMCA des États-Unis, Chicago, IL, 800-872-9622, www.ymca.net; YMCA Canada, Toronto (Ont.), 416-967-9622; www.ymca.ca; et le Search Institute, Minneapolis, MN, 800-888-7828; www.search-institute.org. Tous droits

LE SAVIEZ-VOUS?

Il y a 40 atouts du développement qui ont été identifiés comme des éléments clés pour un développement sain. Le soutien, l'autonomisation, les valeurs positives et l'engagement envers l'apprentissage font partie des facteurs qui aident les enfants et les jeunes à devenir des adultes en santé, attentionnés et responsables.

Pour en savoir plus, visitez : www.search-institute.org/research/developmental-assets

JOUEZ NB!

Expériences d'apprentissage

Introduction

Apprentissage expérientiel

- Exemple de réussite : Apprentissage practique et consciente
- Apprentissage axé sur les projets
- Pleins feux sur une ressource
- Apprentissage socio-affectif
- Apprentissage axé sur le jeu

Littératie

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

À l'appui de tous les enfants et les jeunes

Les expériences d'apprentissage

INTRODUCTION

Les programmes peuvent offrir des possibilités d'apprentissage inouïes. En y intégrant différents types d'expériences d'apprentissage – comme les projets de groupe, le jeu, la lecture et les histoires – nous pouvons aider les enfants et les jeunes à se développer sur le plan académique et à acquérir de nouvelles compétences qui leur serviront dans toutes sortes de situations. Les expériences d'apprentissage qui sont amusantes, intéressantes, inclusives et qui vont au-delà d'une journée d'école typique peuvent procurer des bienfaits aux enfants et aux jeunes à l'intérieur et à l'extérieur de la salle de classe.

LES ENFANTS ET LES JEUNES DU NOUVEAU-BRUNSWICK

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

JOUEZ NB! RECOMMANDE qu'au moins **20 %** de votre programme 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.

LES ANIMATEURS SONT DES MODÈLES DE RÔLE.

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

Les animateurs 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;
- explorent d'autres possibilités de formation à l'inclusion et à la diversité;
- établissent des liens avec les parents, gardiennes ou enseignants afin d'assurer un bon encadrement;
- tirent parti des occasions d'apprentissage pratique qui se présentent durant les activités;
- incorporez des opportunités d'apprentissage en plein air;
- 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 des expériences d'apprentissage par projet enrichissantes dans de nouveaux domaines éducatifs.

APPRENTISSAGE EXPÉRIENTIEL

L'apprentissage expérientiel

L'apprentissage expérientiel est une forme d'apprentissage pratique axée sur l'expérience directe et la réflexion. 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).

Votre programme peut offrir des expériences d'apprentissage stimulantes et productives à vos participants. Songez à engager vos enfants et vos jeunes 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 et mise en scène
- Randonnées en forêt et observation d'oiseaux
- Jardinage
- Expériences scientifiques
- Jeux de construction (forts dans la neige, briques, huttes de sudation, Lego, etc.)
- Projets communautaires
- Instruments de musique
- Cercle des conteurs
- Activités en plein air (carte et boussole, pistage d'animaux, identification d'arbres, etc.)
- Cuisine
- Initiatives d'inclusion
- Expériences culturelles (musique multiculturelle, danse, art, théâtre et cuisine)
- Excursions
- Bénévolat
- Activités physiques





EXEMPLE DE RÉUSSITE

APPRENTISSAGE PRATIQUE ET CONSCIENTE

APPRENTISSAGE EXPÉRIENTIEL EN NATURE, PREMIÈRE NATION TOBIQUE (NOUVEAU-BRUNSWICK)

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 ainés, 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 apparaitra 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 accroitre l'engagement communautaire, à établir un lien avec la terre ainsi qu'avec le savoir local. Le projet crée un lien entre les ainés de la Première Nation Tobique et les jeunes de la communauté. Les ainés 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. Le programme 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 compétences en réflexion critique;
- les connaissances de base;
- l'empathie;
- la communication et les aptitudes sociales;
- les compétences de leadership;
- la fléxibilité et la capacité d'adaptation;
- 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?
- Créez un modèle pour un nouveau terrain de jeu accessible.
- Pourquoi arrives-tu à rester sur ta planche à roulettes?
- Comment les différentes cultures célèbrent-elles le même jour férié, comme le Nouvel An?
- Collaborez avec des groupes de défense locaux et des personnes ayant un handicap pour créer des documents informatifs.
- 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 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

Apprentissage socio-affectif

L'apprentissage socio-affectif 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 socio-affectif sain peut aider les enfants et les jeunes à résoudre des conflits, à se calmer 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 socio-affectif peuvent être une composante puissante des programmes 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 socio-affectif, c'est l'étape de la rétrospection : la réflexion peut transformer un jeu en une expérience d'apprentissage remplie de sens.

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.



SUGGESTION D'ACTIVITÉS

Ressemblances et différences

DURÉE : de 10 à 15 minutes

RÉSULTAT SOCIO-AFFECTIF : 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?
- Quelle est ta fête préférée?
- 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 genre de livre 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?
- As-tu remarque des similarités ou des différences qui t'ont surpris?
- Qu'est-ce que tu as ressenti lorsque tu as vu d'autres personnes qui partageaient tes choix?
- Y a-t-il eu des moments où tu t'es senti inclus ou exclu?
- Qu'est-ce que tu as appris sur ce que les autres ont dit?

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 :

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 littératie 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.

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



APPRENTISSAGE EXPÉRIENTIEL

Apprentissage axé sur le jeu

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!



LITTÉRATIE

Lecture

Les programmes 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. 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.



Une idée géniale

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

LITTÉRATIE

Visite d'un conteur

Le conteur qui rend visite aux enfants et aux jeunes dans le cadre de votre programme 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!

Une idée géniale

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 LOISIRS	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	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.



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.

SOUTENIR TOUS LES ENFANTS

Programmes inclusifs

Soutenir tous les enfants et les jeunes dans votre programme est essentiel pour favoriser l'inclusion, l'engagement et le développement holistique. Les programmes inclusifs de grande qualité permettent à tous les enfants d'avoir l'accès, la participation et le soutien dont ils ont besoin pour découvrir, apprendre et créer aux côtés de leurs pairs.

Les animateurs de qualité reconnaissent :

- que chaque enfant a le droit de nouer des amitiés, d'apprendre et d'appartenir à un groupe, quels que soient ses capacités, son milieu socio-économique, sa culture ou sa race;
- l'importance d'écouter activement et prendre en compte les sentiments et les points de vue des autres;
- l'ouverture au changement, l'adaptation et l'ajustement pour répondre à des besoins différents;
- l'importance de la formation et du développement professionnel continu en matière d'inclusion, d'équité et de diversité;
- qu'en tant qu'animateur inclusif, ils peuvent créer des environnements où chacun se sent respecté, valorisé et responsabilisé.



Faites-nous part de votre histoire!

En tant qu'animateur, 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 que vous aimeriez que nous célébrions, un exemple de réussite que vous aimeriez que nous partagions ou des suggestions que vous aimeriez que nous intégrions, nous aimerions beaucoup recevoir vos commentaires!

Vivez sainement et soyez heureux,

WWW.LOISIRSNB.CA

RECREATION
LOISIRS NB



JOUEZ NB!

RÉFÉRENCES ET RESSOURCES

RÉFÉRENCES ET RESSOURCES

INFORMATION GÉNÉRALE

After School Alliance
Get Active: Be Healthy Afterschool Toolkit (en anglais)
www.afterschoolalliance.org/quakerGetActiveKit.cfm

Alberta Recreation and Parks Association
Stone Soup: The Recipe for an After School Recreation Strategy in Alberta (en anglais)
www.activeafterschool.ca/resource/stone-soup-recipe-after-school-recreation-strategy-alberta

BGC Canada
Après l'école
http://www.bgccan.com/fr/AboutUs/PublicPolicy/Pages/After-School.aspx

Partenariat canadien pour une vie active après l'école
Soyons actifs après l'école!
http://vieactiveapresecole.ca/?_ga=1.189105451.1404959925.1418666617

Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick
Profils communautaires
http://www.csnb.ca/profils-communautaires#.VI8jznssBb0

Éducation physique et santé Canada
Vie active après l'école
http://www.eps-canada.ca/ressources/vie-active-apres-l-ecole

PREMIÈRES NATIONS

Healthy Food Guidelines for First Nations Communities (en anglais)
https://www.gov.nl.ca/hcs/files/findhealthservices-canada-food-guide-first-nations-inuit-metis.pdf

Gouvernement du Manitoba
Recreation Director's Handbook: A Guide for Recreation Delivery in Aboriginal Communities (en anglais)
www.gov.mb.ca/ana/publications/recreation_directors_handbook_2008.pdf

Gouvernement du Nouveau-Brunswick, Affaires autochtones
www2.gnb.ca/content/gnb/en/departments/aboriginal_affairs.html

Indigenous Games for Children
https://intranet.csf.bc.ca/wp-content/uploads/sites/2/2019/12/ressources/EA_indigenous-games-for-children-en.pdf

Reclaiming Youth International
The Circle of Courage®(en anglais)
https://starr.org/circle-of-courage

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE POSITIVE

Healthy Bodies, Healthy Minds
Everybody Moves Resource
https://everybodymoveshub.ca/blog/healthy-bodies-healthy-minds

Équipe olympique canadienne
Tout sonner – Soyez un champion pour la vie
http://olympique.ca/ressources/tout-donner-soyez-un-champion-pour-la-vie/

Association canadienne pour la santé mentale
https://cmhanb.ca/fr

Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé
Positive Mental Health (en anglais)
www.jcsh-cces.ca/index.php/areas-of-focus/positive-mental-health

ALIMENTATION SAINE

Nestle Pure Life
Drinking Water: An Important Way to Stay Hydrated (en anglais)
www.nestle-purelife.com/downloads/hydrationKidsKitToRead.pdf

Gouvernement du Nouveau-Brunswick, Communautés saines et inclusives
Chefs! Un bon départ pour une vie saine
http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/csi/Mieux-etre/content/chefs.html

Santé Canada
La saine alimentation après l'école : Intégration de la saine alimentation dans les initiatives d'activité physique offertes après l'école
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/nutrition/heas-saae/index-fra.php

Santé Canada
Nutrition et saine alimentation
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/index-fra.php

Santé Canada
Kids in the Kitchen (en anglais)
www.wrha.mb.ca/extranet/nutrition/files/KidsintheKitchen.pdf

BC Pediatric Society
Sip Smart! BC (en anglais)
https://sipsmart.ca/wp-content/uploads/2021/02/SSB_2020_English_Parent_Booklet-22021.pdf

Le Panier alimentaire Canadien
Encouraging Your Kids to Discover Gardening
https://lepanieralimentairecanadien.org

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Actif pour la vie
Littératie physique
http://activeforlife.com/fr/litteratie-physique/

Écoliers actifs et en sécurité
http://www.saferoutestoschool.ca/fr/

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie et ParticipACTION
Bienfaits du jeu extérieur pour la santé des enfants et des jeunes
http://cflri.ca/fr/document/11-04-bienfaits-du-jeu-ext%C3%A9rieur-pour-la-sant%C3%A9-des-enfants-et-des-jeunes

Healthy Families BC
Importance of Physical Activity for Children (en anglais)
www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/importance-physical-activity-children

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
Sois futé, écran fermé!
http://www.soisfute.ca/

ParaNB
www.paranb.ca

ParticipACTION
Recommençons à jouer
http://www.participaction.com/fr/get-moving/bring-back-play/

ParticipACTION
Recommençons à jouer l'hiver
http://www.participaction.com/fr/get-moving/bring-back-winter-play/

Éducation physique et santé Canada
Habiletés motrices fondamentales
http://www.eps-canada.ca/hmf

Conseil du premier ministre sur la condition des personnes handicapées
http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/cpmcph.html

Agence de la santé publique du Canada
Activité physique
http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php

Agence de la santé publique du Canada
Qu'est-ce que le transport actif?
http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/at-ta-fra.php

Tourisme Nouveau-Brunswick
N.-B. au grand air!
www.tourismnewbrunswick.ca/See/Parks/GetOutsideNB.aspx

FORCES DE LA COMMUNAUTÉ

Alberta Recreation and Parks Association
Developing After School Partnerships and Programs: A Resource Guide for Community Groups (en anglais)
www.activeafterschool.ca/resource/developing-after-school-partnerships-and-programs-resource-guide-community-groups

Gouvernement du Canada
Bénévolat
http://www.jeunesse.gc.ca/fra/sujets/emplois/benevolat.shtml

National Endowment for the Arts
Imagine! Introducing Your Child to the Arts (en anglais)
www.arts.gov/publications/imagine-introducing-your-child-arts

ParticipACTION
The Benefits of Dance (en anglais)
www.participaction.com/the-benefits-of-dance-for-every-child-teen-and-adult

Search Institute
Developmental Assets (en anglais)
http://www.search-institute.org/research/developmental-assets

EXPÉRIENCES D'APPRENTISSAGE

Forest School Canada
A Head, Heart, Hands Approach to Outdoor Learning (en anglais)
http://www.forestschoolcanada.ca/wp-content/themes/wlf/images/FSC-Guide_web.pdf

Troubles d'apprentissage - Association du Nouveau-Brunswick
www.ldanb-taanb.ca

National Center for Quality Afterschool
Afterschool Training Toolkit (en anglais)
www.sedl.org/afterschool/toolkits/about_toolkits.html?tab=homework

Ressources pour repenser
http://www.resources4rethinking.ca/fr/

BC Government
Project-Based Learning
https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/education/early-learning/teach/selfguided/webcast2_clipall_presentation.pdf

FORMATION

Canadian Association of Coaching
https://coachnb.ca/fr/competition-introduction-modules/

SUBVENTIONS

Gouvernement du Nouveau-Brunswick, Affaires autochtones
Programme de subventions des affaires autochtones
http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services_renderer.15036.Aboriginal_Affairs_Grants_Program.html

Gouvernement du Nouveau-Brunswick, Communautés saines et inclusives
Communautés actives subvention
http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services_renderer.201013.Physical_Activity_-_Active_Communities_Grant_.html

Gouvernement du Nouveau-Brunswick, Communautés saines et inclusives
Subventions pour les programmes offerts après les heures de classe
http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services_renderer.201290.After_School_Hours_Initiatives_or_Activities_Grant.html

Gouvernement du Nouveau-Brunswick, Communautés saines et inclusives
Allez-y NB (subvention)
http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services_renderer.201310.Sport_-_Go_NB_%28Grant%29.html

NOUVEAU-BRUNSWICK

Le Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick
Profils communautaires « Coup d'œil sur ma communauté »
http://www.csnb.ca/profils-communautaires