

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Les intervenants (éducateurs, enseignants, animateurs) travaillant avec des jeunes enfants cherchent souvent des nouvelles idées pour faire bouger les enfants. Cette section fournit une liste de livres, manuels, vidéos, CD, ressources téléchargeables et sites Web sur l'activité physique. La première partie offre des ressources en français et la deuxième partie offre des ressources en anglais. La troisième partie contient une liste de plusieurs organismes à but non lucratif offrant des ressources sur l'activité physique et la petite enfance.

Cette liste inclut seulement les ressources disponibles pour achat ou téléchargement au moment de la finalisation de ce document. La liste n'est pas complète et les ressources ne sont pas nécessairement approuvées par le Centre de ressources Meilleur départ.

Ressources en français

Livres et manuels

50 exercices pour l'éveil de bébé

Jean-Christophe Berlin et Nicolas Bertrand, 2004, Éditions Flammarion, (ISBN 2-08201-172-0)
Disponible en librairie.

Voici une méthode mise au point par deux kinésithérapeutes pour aider bébé à éveiller ses sens et à acquérir de l'autonomie. Contient 50 exercices illustrés et classés par ordre de difficulté en trois étapes qui suivent la progression de bébé aux âges où il apprend à s'asseoir, à marcher et à devenir autonome. Une dernière partie concerne le massage de bébé.

1000 exercices et jeux de gymnastique récréative pour les enfants

Jacques Choque, 1996, Éditeur : Vigot, (ISBN 2-71141-967-3)
Disponible en librairie.

Cette méthode propose 1000 jeux et exercices simples, précis, accompagnés de dessins explicatifs, pouvant être réalisés aussi bien à l'école qu'en club de sport, centre de loisirs ou même à la maison.

Allons jouer dehors – Activités extérieures et aménagement d'une aire de jeu

Les Publications du Québec, 2003, 1-800-463-2100;
www.pubgouv.com/garderies/allons_dehors.htm, \$22.95

Un outil de travail sur les activités extérieures des enfants qui fréquentent les services de garde. La première partie propose une série de 65 fiches d'activités et de sorties. La seconde partie est un guide à l'intention des administrateurs et gestionnaires désireux d'aménager ou de réaménager l'aire extérieure de jeu attenante à une installation de centre de la petite enfance ou de garderie.



Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Bébé joue et apprend – 0 à 3 ans

Penny Warner, Éditions de l'homme, 2005, (ISBN 2-7619-2162-3)

Disponible en librairie. \$19.95

Une spécialiste du développement des tout-petits vous propose 160 jeux et activités qui stimuleront et amuseront votre bébé durant des heures.

Bouger avec bébé

Diane Daigneault, Éditions de l'homme, 2005, (ISBN 2-7619-2144-5)

Disponible en librairie. \$21.95

Ce livre favorisera la participation active des mères et des pères au développement de leur bébé. Offre beaucoup d'activités amusantes qui aident aussi le tonus musculaire des parents.

Habilités motrices fondamentales : Enfant actif et S'amuser grâce au sport (maternelle – 3^e année)

Disponible auprès d'Éducation physique et santé Canada, 1-800-663-8708;

www.eps-canada.ca/store; \$40

Ce guide est destiné aux enseignants œuvrant auprès d'enfants de la maternelle à la 3^e année et aux entraîneurs de jeunes athlètes. Il contient des descriptions, photos et caractéristiques des modèles de mouvements applicables aux 12 habiletés motrices fondamentales. Il contient aussi des conseils ciblés qui expliquent comment aider les élèves et les athlètes à perfectionner leurs habiletés motrices ainsi qu'une gamme d'activités axées sur les habiletés motrices.

Jouer aux exercices!

Disponible auprès de Kino-Québec, www.kino-quebec.qc.ca.

Offre des exemples d'activités qui joignent l'utile à l'agréable car elles offrent la possibilité de bouger avec son enfant.

La santé des enfants en services de garde éducatifs, 2^e édition

Ministère de la Famille et Aînés Québec, 2009, (ISBN 978-2-551-19835-1)

Disponible auprès des Publications du Québec

www.pubgouv.com/garderies/sante_enfants.htm; \$26.95

Offre des renseignements sur les moyens à prendre pour favoriser la santé et le développement des enfants. Aspects traités : alimentation, les soins quotidiens, l'hygiène et la prévention des infections, la maladie, les médicaments, le bien-être psychologique des enfants.

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

● **Mon enfant joue et apprend – 3 à 6 ans**

Penny Warner, Éditions de l'homme, 2005, (ISBN 2-7619-2125-9)
Disponible en librairie.

Plus de 150 jeux et activités conçus pour stimuler le développement des enfants d'âge préscolaire. Chaque jeu ou activité est présenté au moyen d'instructions claires, détaillées et bien illustrées. D'un simple coup d'œil, il est possible de connaître l'âge recommandé et le matériel, toujours facile à se procurer, dont on aura besoin pour se mettre à l'œuvre.

● **Jeux pour la cour de récréation**

(version française d'Active Playgrounds)
Association canadienne des loisirs intramuraux – Ontario (CIRA Ontario), 2004
Disponible auprès de CIRA Ontario, 905-648-2226;
www.ciraontario.com/ehr/page/ressources#active; \$20.00

Une très bonne ressource expliquant une centaine de jeux appropriés pour les cours d'écoles et terrains de jeux. Cinq chapitres sur les types de jeux suivants : jeux de marelle, quatre carrés, jeux de balle au mur, jeux de saut à la corde et bons vieux jeux.

● **Petits jeux d'éveil pour les bébés de 1 à 12 mois**

Nel Kleverlaan, Éditeur : Chantecler, 2009, (ISBN 978-2-8034-5242-2)
Disponible en librairie.

Propose des jeux et des activités d'éveil pour stimuler les sens et la motricité des nourrissons et les aider à s'épanouir. Classés par tranches d'âge : jeux de doigts, comptines, jouets, etc.

● **Série Mouvement et croissance**

Fédération canadienne des services de garde à l'enfance et Institut canadien de la santé infantile; 2004
Disponible auprès de la Fédération canadienne des services de garde à l'enfance; 613-729-5289;
www.cccf-fcsge.ca; \$7 chacun ou \$25 pour la série

- Activités physiques pendant les deux premières années
- Activités physiques pour les enfants de deux, trois et quatre ans
- Activités physiques pour les enfants de cinq et six ans
- Activités physiques pour les enfants de sept et huit ans

Une série de quatre livres offrant des activités appropriées pour l'âge de l'enfant, de la naissance à huit ans.

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Ressources audio et vidéo

Barbara et l'Aventure du Pirate - DVD

Productions Jennara.

Disponible auprès de www.enfantsenaction.com; \$14.95

Miss Barbara invite les enfants à se joindre à elle en combinant un monde imaginaire et le mouvement créatif. À travers cette aventure, les enfants découvriront les joies de l'activité physique en dansant à travers la tempête éternelle, en rampant dans la caverne noire et en marchant comme des crabes.

Enfanforme – DVD

Disponibles auprès de Nuance Bourdon Audiovisuel, www.nuancebourdon.com, \$100/ 8 émissions.

Une série de 64 émissions de 14 minutes pour les enfants de 4 à 8 ans. Les deux hôtes, Chloé et Pélo, amènent les enfants dans un monde de danse, de musique, de chansons originales avec des thèmes de santé, d'exercices et de connaissances de leur corps. Enfanforme est supervisé par une équipe médicale. Le programme est divisé en quatre parties: les réchauffements en s'inventant un monde imaginaire, ensuite 6 minutes d'exercices suivi par une période de relaxation et finalement une rubrique santé.

Ressources en anglais

Livres et manuels

500 Five-Minute Games

Jackie Silberg, 1995

Disponible auprès d'Éducation physique et santé Canada, 1-800-663-8708;

www.eps-canada.ca/store; \$33.95

Contient des jeux, des chansons et des idées d'apprentissage faciles et rapides pour les enfants âgés de trois à six ans. Les jeux visent l'équilibre, la justesse motrice, la coopération et la coordination. En plus de 42 jeux actifs, il y a de nombreux jeux d'alphabet, de chiffres, d'expression dramatique, d'écoute et de math.

Active for Life: Developmentally appropriate movement programs for young children

Stephen Sanders, 2002 (ISBN 1928896049)

Disponible dans les librairies.

La plupart des enfants d'âge préscolaire aiment les jeux actifs mais les recherches démontrent qu'ils ne continuent pas à être actifs s'ils manquent les habiletés de base nécessaires. Les éducateurs en petite enfance doivent s'assurer que les enfants apprennent les habiletés de mouvements nécessaires pour les garder actifs et en santé à travers leur enfance et lorsqu'ils grandissent. Ce livre fournit des lignes directrices sur les composantes de bons programmes d'activité motrice.

Bang For Your Buck

Association canadienne des loisirs intramurales - Ontario (CIRA Ontario), 2004

Disponible auprès de CIRA Ontario, 905-648-2226;

www.ciraontario.com/ehr/page/resources; \$20.00

Offre cent jeux et plusieurs variations à partir d'objets disponibles dans les magasins d'un dollar. Le livre contient quinze chapitres d'activités utilisant des épingles à linge, des carrés de mousse, des jeux de carte, des bracelets, des animaux en peluche, des éponges, des foulards, de bâtons de popsicle et plus.

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance



Building Strong Bones & Muscles: 71 Activities

Graham Fishburne, Heather Anne Mckay, Stephen P. Berg, 2005 (ISBN 9780736044868)

Disponible auprès d'Éducation physique et santé Canada, 1-800-663-8708;

www.eps-canada.ca/store; \$19.25

Ce livre offre plusieurs idées de circuits et de stations, de jeux, de gymnastique, de danse et d'activités complémentaires pour les enfants de 4 à 10 ans.



Fit Kids : A practical guide to raising healthy and active children from birth to teens

Mary Gavin, MD, Steven Dowshen, MD & Neil Izenberg, MD;

Fondation des maladies du cœur du Canada, 2004 (ISBN 0756603498)

Disponible dans les librairies.

Fit Kids est une ressource pleine de nouvelles idées pour aider les enfants à grandir en santé. Le livre offre des conseils pour les parents pour les aider à devenir de bons modèles pour leurs enfants.



Fun, Fitness and Skills: The Powerful Original Games Approach

Howie Weis, 2007 (ISBN 0736068295)

Disponible auprès d'Éducation physique et santé Canada, 1-800-663-8708;

www.eps-canada.ca/store; \$23.95

93 jeux innovateurs avec des variations permettant de les ajuster facilement pour tous les niveaux d'habileté et d'âge. Les jeux incluent des réchauffements, du conditionnement physique, des jeux d'habileté, des jeux de chat (tag), ainsi que des jeux destinés spécifiquement pour les 4 à 8 ans.



Games for Motor Learning

Ronald Dienstmann, 2008 (ISBN 9780736074179)

Disponible auprès de Human Kinetics, 1-800-465-7301;

www.humankinetics.com/products/all-products/games-for-motor-learning; \$21.00

Offre 110 jeux validés sur le terrain. Chaque jeu engage l'intellect des enfants en plus de les garder actifs. Ce livre peut être utilisé pour des niveaux d'habiletés variés.



Moving and Learning

Rae Pica, 2000 (ISBN 0766816036)

Disponible dans les librairies et à www.movingandlearning.com

Deux livres sont disponibles:

- Moving and Learning Series: Preschoolers & Kindergartners (préscolaires et jardin d'enfant)
- Moving and Learning Series: Toddlers (bambins)

Un programme de mouvement complet mettant en vedette 80 activités de mouvement avec une cassette audio et un disque compact de musique originale, le tout à l'intérieur de 20 leçons appropriées au développement de l'enfant. Les leçons commencent avec des éléments de base et deviennent plus élaborées et fournissent aux jeunes enfants plusieurs opportunités de succès.

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Moving with a Purpose: Developing Programs for Preschoolers of All Abilities

Renée M. McCall, Diane H. Craft, 2000 (ISBN 0880119764)

Disponible auprès de Human Kinetics, 1-800-465-7301;

www.humankinetics.com/products/all-products/moving-with-a-purpose; \$30.00

Une collection de jeux et activités de mouvement pour les enfants d'âge préscolaire. Offre aussi un guide facile d'utilisation pour élaborer des programmes de mouvement dans lesquels chaque enfant peut s'épanouir, incluant ceux avec des besoins spéciaux.

Sidewalk Chalk. Outdoor Fun and Games

Jamie Kyle McGillian, 2002 (ISBN 0806979054)

Disponible dans les librairies; Sterling Publishing Co. Inc.; \$27.95

Tout ce dont vous avez besoin est de quelques bâtons de craie pour pouvoir jouer ces jeux et avoir beaucoup de plaisir. Écrivez des mots, dessinez des images, allez dans un safari – tout avec de la craie.

Snow Fun – Favourite Canadian Winter Activities

PHE Canada, 2000

Disponible auprès d'Éducation physique et santé Canada, 1-800-663-8708;

www.eps-canada.ca/store; \$20.00

Cette ressource offre une série d'activités physiques extérieures d'hiver recueillies auprès de professeurs et étudiants à travers le Canada. Les catégories incluent : course au trésor, jeux coopératifs, carnivals et journées thèmes. Chaque activité comprend une description, un objectif, les habiletés nécessaires, l'âge, l'espace requis, la durée, l'équipement ainsi que des variations. Conçu pour les 4 à 12 ans.

Wiggle, Giggle & Shake

Rae Pica, 2001 (ISBN 0876592442)

Disponible auprès d'Éducation physique et santé Canada, 1-800-663-8708;

www.eps-canada.ca/store; \$23.95

Mettez de la vie dans votre classe avec 200 activités inspirées de mouvement pour les enfants de quatre à huit ans. Les activités incluses vont encourager les enfants à penser et résoudre des problèmes, à reconnaître et explorer leurs sentiments et à participer à leur propre apprentissage. Trente huit thèmes populaires en classe incluent les transports, les occupations, les saisons, les animaux et les célébrations et fêtes.

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Ressources audio et vidéo



F.I.T. Breaks: Fun-Innovative-Time for the Classroom – DVD

Disponible auprès d'Éducation physique et santé Canada, 1-800-663-8708;
www.eps-canada.ca/store; \$39.95

De courtes activités, de 3 à 10 minutes, pour faciliter les pauses actives pour les écoliers. Celles-ci peuvent être faites en petits ou en grands groupes, dans la salle de classe, le gymnase, les couloirs et à l'extérieur. Elles peuvent être menées par un enseignant ou un étudiant. Elles peuvent être spontanées ou planifiées. Elles peuvent être utilisées à l'intérieur d'une activité ou d'un thème, seules, ou intégrées au curriculum. Ce DVD est approprié pour tous les âges.



Fun Classroom Fitness Routines Ages 4 to 9 – DVD

Disponible auprès de Human Kinetics, 1-800-465-7301 (ISBN 9780736074308)
www.humankinetics.com/products/all-products/fun-classroom-fitness-routines-ages-4-to-9-dvd; \$22.95;

Des routines de salles de classes pour les 4 à 9 ans. Celles-ci peuvent aider aux enseignants qui ont un espace restreint, afin de rencontrer les normes de minutes d'activité physique.



My Kids First Coach: Exercise Video for Babies, Toddlers and Children – DVD

Disponible auprès de www.mykidsfirstcoach.com

Ce DVD contient 3 entraînements pour les enfants visant à améliorer la force, la souplesse et la coordination des jeunes enfants des divers groupes d'âge visés.



Sesame Street – Vidéos

Sesame Street. Disponible dans les magasins et dans certaines bibliothèques publiques.

Une série de vidéos pour encourager les jeunes enfants à faire de l'activité physique. Les titres incluent : Get Up and Dance, Zoe's Dance Moves, Elmo's Dance Party, Happy Healthy Monsters and Sesame Street Song – Dance Along.

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Organismes – Ressources et services

Les organismes suivants offrent des ressources ou des services relatifs à la petite enfance et à l'activité physique. Certains sites Web et certaines ressources ne sont qu'en anglais et ceux-ci sont identifiés.

Organismes	Ressources et Services
Académie canadienne de médecine du sport et de l'exercice (ACMS) www.casm-acms.org	L'inactivité physique chez les enfants et les adolescents – <i>Cet énoncé de position explique les inquiétudes de l'ACMS sur l'augmentation des activités sédentaires et sur la baisse de la condition physique des enfants au Canada. 2004</i> www.casm-acms.org/forms/statements/french_inactivity_position.pdf
Alberta Centre for Active Living www.centre4activeliving.ca (En anglais)	<i>Offre des mises à jour sur la recherche, des articles et des fiches d'information sur une variété de sujets en lien avec la vie active. Offre également un bulletin électronique gratuit.</i>
Alberta Health Services www.albertahealthservices.ca (En anglais)	Healthy Preschoolers: A Guide to Writing Nutrition and Physical Activity Policies & Procedures – <i>Ce guide explique en détail comment élaborer des politiques et procédures, en commençant par former un comité pour évaluer les politiques à modifier ou créer.</i> www.achsc.org/download/2009/HAAC_Guide_FINAL.pdf
Alliance de vie active pour les canadiens/canadiens ayant un handicap www.ala.ca	<i>Offre des renseignements et des ressources sur l'activité physique pour les personnes ayant un handicap. Une section de leur site Web porte sur les espaces de jeu accessibles et l'équipement pour les enfants.</i>
Association canadienne des programmes de ressources pour la famille www.frp.ca	<i>Cette association favorise le mieux-être des familles en assumant un rôle d'orientation à l'échelle nationale et en fournissant des conseils et des ressources aux personnes qui s'occupent des enfants et qui appuient les familles. Leur site Web est relié à www.parentsvouscomptez.ca, qui offre plusieurs feuillets téléchargeables et www.bienvuechezvous.ca, qui offre des ressources multilingues pour les nouveaux parents.</i>
Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique www.caaws.ca/mothersinmotion/f/	Mères en mouvement – <i>Un site Web pour les femmes qui veulent mener une vie saine et aider leurs enfants à faire de même, en mettant l'accent sur l'activité physique et la saine alimentation. Il comprend des sections pour les bambins, les enfants d'âge préscolaire et les adolescents.</i>

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Organismes	Ressources et Services
Au Canada, le sport c'est pour la vie www.canadiansportforlife.ca	<p><i>Ce site Web offre des renseignements expliquant l'importance de donner aux enfants les compétences dont ils ont besoin pour développer leurs habiletés physiques pour jouir de la vie saine et de la réussite sportive.</i></p> <p>Enfant actif – Enfants de 0 à 6 ans – Le site Web anglais de cet organisme offre plusieurs feuillets téléchargeables pour les parents et une vidéo en ligne sur l'importance de l'activité physique au cours des six premières années. www.canadiansportforlife.ca/ltad-stages/active-start</p>
Bright Futures www.brightfutures.org (En anglais)	<p>Bright Futures in Practice: Physical Activity – Fournit des lignes directrices sur le développement de l'activité physique pour les périodes de la petite enfance à l'adolescence. Contient des informations sur le dépistage, sur l'évaluation et des conseils pour promouvoir l'activité physique et répondre aux besoins des professionnels de la santé, des familles et des communautés. www.brightfutures.org/physicalactivity/pdf</p>
Bureau de santé de l'est de l'Ontario www.eohu.ca	<p>Activité physique pour les bébés de 0 à 12 mois Activité physique pour les enfants de 1 à 5 ans <i>Ces feuillets contiennent des lignes directrices et des suggestions d'activités que les parents peuvent faire avec leurs jeunes enfants.</i> www.eohu.ca/files/resources/resource791.pdf www.eohu.ca/files/resources/resource792.pdf</p>
Bureau de santé de Toronto www.toronto.ca/health (En anglais)	<p>Fun and Physical Activity – Une ressource pour les familles et les intervenants travaillant avec des enfants de 0 à 4 ans. Contient des conseils pour l'activité physique et une série d'exercices. www.toronto.ca/health/newfun.pdf</p> <p>Moving on the Spot – Une collection de séances de mouvement d'une durée de cinq à dix minutes pour les jeunes enfants. Une ressource est pour les parents et l'autre est pour les enseignants. www.toronto.ca/health/movingonthespot</p>
Centers for Disease Control and Prevention www.cdc.gov/nccdphp/dnpa (En anglais)	<p><i>Ce site Web américain couvre un large éventail de sujets en lien avec la prévention, y compris une section consacrée aux questions liées à l'activité physique pour tous les groupes d'âge.</i></p>

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Organismes	Ressources et Services
Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants www.excellence-earlychildhood.ca	<i>Le mandat du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) est de favoriser la diffusion des connaissances scientifiques sur le développement social et affectif des jeunes enfants et les politiques et les services qui influencent ce développement. Leur site Web contient des connaissances scientifiques sur les questions de l'obésité des enfants et des recommandations pour y remédier.</i>
Centre de ressources en nutrition www.nutritionrc.ca	<i>Le Centre de ressources en nutrition soutient les professionnels de la nutrition de l'Ontario. A partir de leur site Web, vous pouvez télécharger de nombreuses ressources sur la saine alimentation et l'activité physique pour les jeunes enfants dont Hop la vie! à www.nutritionrc.ca/resources/nrc-french.html.</i>
Centre de ressources Meilleur départ www.meilleurdepart.org	<i>Meilleur départ, le Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario aide les intervenants de l'Ontario qui font la promotion de la santé à améliorer la santé des femmes enceintes, des nouveaux parents, des nouveau-nés et des jeunes enfants.</i> À vous de jouer ensemble! <i>Ce site Web contient des informations sur la campagne de sensibilisation menée par le Centre de ressources Meilleur départ sur l'activité physique et la petite enfance. Des cartes d'activité, des brochures, des signets et des feuilles d'autocollants peuvent être téléchargés depuis ce site. Des adaptations autochtones sont également disponibles. 2009</i> www.meilleurdepart.org/avousdejouerensemble www.avousdejouerensemble.ca Let's be Healthy Together! – <i>Une trousse et de la formation pour les intervenants de l'Ontario pour la prévention de l'obésité chez les jeunes enfants Autochtones. 2010 (en anglais)</i> www.beststart.org/aboriginal www.letsbehealthy.ca
Diététistes du Canada www.dietitians.ca	<i>Ce site offre des ressources pour aider les parents et les fournisseurs de services de garde à apprendre davantage sur les besoins en nutrition et en activité physique des enfants d'âge préscolaire. Le site offre plusieurs fiches sur la nutrition et un planificateur de l'activité physique. Sur le site, sélectionnez « Votre santé », « La nutrition de A à Z » puis « Enfants ».</i>

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Organismes	Ressources et Services
Fédération canadienne des services de garde à l'enfance www.cccf-fcsge.ca	<i>Offre de l'information et des ressources sur les services de garde. Ce site Web fournit des renseignements sur la série Mouvement et croissance et un grand nombre de feuilles de conseils pour les parents.</i>
Institut canadien d'information sur la santé www.cihi.ca	<p>Améliorer la santé des jeunes Canadiens – Le premier volet de la série Améliorer la santé des Canadiens 2005-2006, met en évidence les résultats de recherche portant sur les déterminants de la santé et du développement des adolescents. Par l'analyse des données pancanadiennes de l'Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes et de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, ce rapport explore aussi les liens entre les acquis positifs inhérents aux milieux sociaux des jeunes et leurs comportements et résultats en matière de santé. 2005, ISBN 1-55392-682-X https://secure.cihi.ca/free_products/IHYC05_summary_f.pdf</p> <p>Améliorer la santé des Canadiens : Promouvoir le poids santé – La promotion du poids santé et le traitement de l'obésité sont des questions complexes qui mettent en jeu notre constitution génétique et nos choix individuels, ainsi que les milieux sociaux, culturels, physiques et économiques dans lesquels nous évoluons. Le rapport Améliorer la santé des Canadiens : Promouvoir le poids santé, deuxième de la série Améliorer la santé des Canadiens 2005-2006, étudie les caractéristiques des milieux dans lesquels nous vivons, apprenons, travaillons et nous divertissons, et la façon dont ces caractéristiques facilitent (ou compliquent) les choix en matière d'alimentation saine et d'exercices que nous privilégions en tant que Canadiens. 2006, ISBN 1-55392-772-9 https://secure.cihi.ca/free_products/healthyweights06_sum_f.pdf</p>
Institut canadien de la santé infantile www.cich.ca	<i>Cet organisme offre une variété de publications et de ressources pour les parents et les professionnels sur des sujets touchant la santé des enfants et des jeunes.</i>
Jeunes en forme Canada www.jeunesenforme.ca	<i>Cet organisme fournit des informations sur les tendances de l'activité physique pour les enfants et les adolescents canadiens. Au cours des dernières années, ils ont produit une série de bulletins, mettant en évidence les domaines qui pourraient être améliorés et ils ont fait des recommandations aux décideurs politiques, aux parents, aux éducateurs et aux professionnels.</i>

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Organismes	Ressources et Services
Kingston, Frontenac, Lennox and Addington Health Unit www.kflapublichealth.ca (En anglais)	Always Active! Moms, Babies and Families – <i>Un guide sur l'activité physique sécuritaire pour les mères en période pré et postnatale. Comprend des renseignements sur les activités à faire et à ne pas faire, des étirements et des lignes directrices pour l'activité aérobique. 2008</i> www.kflapublichealth.ca/Files/Resources/always_active.pdf
Kino-Québec www.kino-quebec.qc.ca	<i>La mission du programme Kino-Québec consiste à promouvoir un mode de vie physiquement actif pour contribuer au mieux-être de la population québécoise. Leur site Web offre une variété de publications et de rapports spécifiques à la situation québécoise.</i>
Leisure Information Network (LIN) www.lin.ca	<i>Recueille et dissémine les connaissances dans plusieurs domaines associés aux loisirs. Offre une vaste banque de données pouvant être utilisée de plusieurs façons à www.lin.ca.</i>
LEAP BC www.2010legaciesnow.com/leap_bc/ (En anglais)	MOVE et HOP – <i>Un ensemble de ressources pour les familles et les intervenants intégrant l'alphabétisation, l'éducation, l'activité et le jeu. La ressource MOVE est pour les enfants de 0 à 3 ans, la ressource HOP est pour les enfants de 3 à 5 ans.</i> www.decoda.ca/children-families/leap-bc/
Manitoba en Mouvement www.manitobainmotion.ca	<i>Manitoba en mouvement est une stratégie provinciale visant à aider tous les Manitobains à inclure l'activité physique dans leur vie quotidienne.</i> Enfants en mouvement – <i>Ce livret offre de nombreuses suggestions pour les parents et les intervenants pour les aider à intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne de leurs enfants.</i> www.manitobainmotion.ca/about/resources
Mothercraft College www.mothercraft.ca	Grandir en santé au Canada : Guide pour le développement positif des enfants – <i>Ce guide a été créé pour promouvoir et illustrer l'idée que le développement sain des enfants et des jeunes est une responsabilité partagée. Ce guide offre une perspective unique sur la meilleure façon de promouvoir le bien-être des jeunes.</i> www.growinghealthykids.com
Moving and Learning www.movingandlearning.com (En anglais)	<i>Un site Web axé sur l'activité physique de la naissance à l'âge de huit ans, contenant des articles, des livres, des programmes et des idées.</i>

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Organismes	Ressources et Services
Nova Scotia – Health Promotion and Protection www.gov.ns.ca/hpp	Active Living for Early Childhood – Fournit des suggestions et des recommandations qui peuvent aider à développer des programmes et des méthodes qui encouragent les enfants à augmenter leur activité physique. 2005 (en anglais) www.gov.ns.ca/hpp/publications/ChildCarePhysActivityResource1.pdf Jeune actif, jeune en bonne santé – Un plan stratégique et pluriannuel global pour l'amélioration des opportunités d'activité physique et visant l'augmentation des taux de participation pour zéro à 18 ans. Il reconnaît le rôle fondamental de la famille et accorde de l'importance à la sensibilisation et à l'éducation pour les membres adultes de la famille. 2007 www.gov.ns.ca/hpp/publications/AKHK-background-fr.pdf www.gov.ns.ca/hpp/publications/AKHK-Strategy-fr.pdf
Ontario Physical and Health Education Association (Ophea) www.ophea.net	Soutien les écoles et les collectivités. Offre plusieurs ressources dans sa banque de données à www.ophea.net/fr/ressources/ressources
P.E. Central www.pecentral.org (En anglais)	Ce site Web américain est conçu pour les enseignants d'éducation physique et santé, les parents et les élèves. Il offre des suggestions d'activités, de livres, de plans de cours et des renseignements sur le développement de programmes d'éducation physique pour tous les âges, y compris la petite enfance.
Physical Activity Resource Centre (PARC) http://parc.ophea.net/	Ce centre de ressources d'activité physique offre un soutien aux promoteurs de l'activité physique partout en Ontario au moyen de consultations, de formations, de réseautage et de partage des connaissances.
PlaySport www.playsportscanada.com	PlaySport se concentre sur le développement de l'enfant dans sa globalité. Les jeux de ce site Web ont été conçus pour aider les enfants, âgés de six à douze ans, à développer la compréhension et la compétence des tactiques liées à la pratique sportive. Le développement de telles compétences importantes peuvent être transférées à d'autres aspects de leur vie.

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Organismes	Ressources et Services
<p>Public Health Research, Education and Development Program (PHRED) www.phred-redsp.on.ca</p> <p>(En anglais)</p>	<p>Effectiveness of Physical Activity Enhancement and Obesity Prevention Programs in Children and Youth – Cette analyse documentaire fournit une orientation de politique nationale concernant l'efficacité des interventions pour la promotion du poids santé, la prévention du surpoids et de l'obésité et l'augmentation de l'activité physique chez les enfants. 2004 www.health-evidence.ca/articles/show/16121</p>
<p>SécuriJeunes Canada www.safekidscanada.ca</p>	<p>SécuriJeunes Canada préconise des stratégies efficaces pour prévenir les blessures non intentionnelles. Il offre des programmes crédibles et des messages basés sur la recherche qui sont mis en place par des partenaires communautaires.</p>
<p>Société canadienne de pédiatrie www.cps.ca</p>	<p>Soins de nos enfants – Un site Web contenant des informations sur les soins aux enfants dès la naissance. Comprend des informations sur l'alimentation saine et l'activité physique. www.soinsdenosenfants.cps.ca</p> <p>Une vie saine et active : des directives en matière d'activité physique chez les enfants et les adolescents – Cet énoncé de position encourage les médecins à être conscients de l'importance des habitudes de vie comme principaux contributeurs aux maladies chroniques conduisant à la morbidité et la mortalité des adultes. Les médecins sont encouragés à offrir des conseils préventifs aux familles et à promouvoir une vie active saine dans leur pratique. 2012 www.cps.ca/fr/documents/position/directives-activite-physique</p>
<p>Société canadienne de physiologie de l'exercice www.csep.ca</p>	<p>La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) est le principal organisme canadien consacré à l'entraînement personnel et à la recherche sur l'activité physique, la santé et la condition physique au Canada.</p> <p>Directives canadiennes en matière d'activité physique – Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire – Les directives sont disponibles pour la petite enfance de 0 à 4 ans, les enfants de 5-11 ans, les jeunes de 12 à 17 ans, les adultes de 18 à 64 ans et les aînés de 65 ans et plus. 2011. www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804</p>

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Organismes	Ressources et Services
<p>Sport and Recreation New Zealand www.sparc.org.nz</p> <p><i>(En anglais)</i></p>	<p>Active Movement – Offre une variété de brochures sur des sujets liés au mouvement dans les premières années de la vie: marcher, courir, sauter, garder son équilibre, attraper, lancer, frapper, etc. A également une série de vidéos sur la façon de rendre les enfants plus actifs. www.sportnz.org.nz/en-nz/Information-For/Parents/</p>
<p>Trait d'union www.specialinkcanada.org</p>	<p><i>Trait d'union est le réseau national pour l'intégration des enfants ayant des besoins particuliers en services de garde. Certains de leurs documents sont disponibles en français.</i></p>