

Idées rebondissantes...

...de plaisir!

Les occasions de s'amuser en faisant de l'activité physique ne manquent pas. Ce document offre quelques suggestions :

- Activités interactives à portée de la main
- Exemples de programmes
- Événements interactifs
- Marquez des buts au profit de l'activité physique! Conseils pour garder les enfants actifs.
- Idées rebondissantes... Avec un ballon!



Activités interactives... à portée de la main

Voici quelques idées qui peuvent vous inspirer ou auxquelles vous pouvez avoir recours sur-le-champ.

La marelle

Les mouvements avec sauts sont excellents pour développer des os forts et en santé. La marelle, un jeu agréable et instructif, est toute indiquée à cette fin. Si les enfants jouent à l'intérieur, tracez le contour du jeu sur le plancher à l'aide de ruban-cache. À l'extérieur, utilisez de la craie sur l'asphalte ou de la peinture en aérosol, sur le gazon. Pour ajouter au défi, dessinez les carrés plus grands pour obliger les enfants à faire de plus grands sauts. Rendez le jeu plus amusant en utilisant dans chaque carré des couleurs ou des lettres que les enfants connaissent, ou en écrivant leur nom au lieu des chiffres traditionnels.

Le monde merveilleux de la marche

Partez à la découverte du quartier à pied tout en faisant jouer les enfants.

Marche de l'alphabet : Demandez aux enfants de trouver et de nommer des objets qui commencent par chaque lettre de l'alphabet.

De pas en pas : Dites aux enfants de compter le nombre de pas qu'ils doivent faire entre chaque ligne de trottoir, d'un poteau de téléphone à l'autre ou jusqu'à votre destination.

Marquez la cadence : Faites-les marcher lentement, rapidement, en faisant du bruit, sur la pointe des pieds, en faisant de grands pas, de petits pas, en courant, en sautant, en sautillant, en marchant en ligne droite, en faisant des courbes, en zigzag; en marchant sur les fentes de trottoirs et en sautant par-dessus. Faites-les courir d'un poteau de téléphone à l'autre.

Sports en folie

Laissez les enfants jouer à leur sport favori, mais changez les règles!

Hockey : Faites jouer les enfants avec un flotteur en styromousse (nouille de natation) et une balle en mousse éponge.

Badminton : Prenez un cintre en métal et tirez sur le bord droit pour former un cercle ou un losange. Couvrez-le ensuite d'une paire de vieux bas de nylon pour en faire une raquette. Redressez le crochet pour en faire une poignée et couvrez le bord coupant de ruban adhésif. Utilisez une éponge comme volant.

Jeu de quilles : Utilisez une balle molle; pour les quilles, servez-vous de contenants de jus, de pots de fleurs en plastique ou de contenants de balles de tennis vides.

Volley-ball : Attachez une paire de vieux bas de nylon entre deux chaises en guise de filet et faites jouer les enfants avec un gros ballon de plage.

Patinage : Donnez deux feuilles de papier de 8 1/2 x 11 po à chaque enfant. Demandez-leur d'en placer une sous chaque pied et de glisser vers l'avant et vers l'arrière sur la moquette ou le carrelage. Ils peuvent faire du patinage de fantaisie, du patin de vitesse et même du ski de fond.

Gymnastique sur couverture : Étalez des couvertures sur le plancher et laissez les enfants se rouler, culbuter et pratiquer leur équilibre sur une jambe.



Idées rebondissantes...

...de plaisir!

Course costumée

Déposez un t-shirt extra grand, des shorts et une paire de gants de caoutchouc sur une chaise que vous aurez placée à une extrémité de la pièce. Divisez les enfants en deux groupes et dites-leur de se placer à l'extrémité opposée. Le premier enfant doit se rendre à la chaise en sautant, en sautillant ou en courant, mettre les vêtements et les gants et retourner à la ligne de départ. Il doit ensuite enlever les vêtements et les gants et les donner au suivant qui doit répéter le même circuit, jusqu'à ce que tous les enfants aient eu la chance de jouer.

Rattrape-moi si tu peux

Demandez aux enfants de former un cercle, assis ou debout. Donnez un animal en peluche ou un petit sac rempli de fèves (bean bag) à l'un d'entre eux et dites-lui de le passer à son voisin, et ainsi de suite. Pendant que le premier animal de peluche circule, introduisez-en un autre. L'objectif est de faire en sorte que le deuxième animal rattrape le premier. On peut ajouter le nombre d'animaux en peluche que l'on veut.

Autour du monde

Demandez aux enfants de former un grand cercle. Nommez une couleur. Les enfants qui portent cette couleur doivent courir autour du monde (à l'extérieur du cercle, dans le même sens). Continuez à nommer des couleurs jusqu'à ce que tous les enfants aient eu la chance de courir. Demandez aux enfants de varier la cadence (sauter, bondir, s'élaner, sautiller).

L'heure est aux contes

- Demandez aux enfants de mimer les personnages d'un livre ou d'une chanson. Choisissez des chansons, des histoires et des poèmes interactifs. En voici des exemples :
 - *Marilou casse-cou* de Robert Munsch
 - *Caillou au parc d'attraction* de Mario Johnson
 - *Benjamin joue au hockey* de Paulette Bourgeois
- Choisissez des romans ou des histoires vécues ou des poèmes qui parlent des joies d'être actif.
- Lisez *Les coquinours regardent trop la télévision* (Berenstain). Discutez des diverses activités que les enfants peuvent faire au lieu de regarder la télévision et faites-en la démonstration.

Course à obstacles

Utilisez des boîtes, des chaises, des coussins et d'autres articles courants et demandez aux enfants de sauter par-dessus, de ramper dessous et de courir autour.

Jeux de société interactifs

Jouez à un jeu de société interactif comme *Twister* ou incorporez des actions à un jeu traditionnel. Par exemple, dans le jeu *Candy Land*, assignez une action à chaque couleur du jeu. Chaque fois qu'un enfant tombe sur cette couleur, il fait l'action assignée à la couleur, et reprend ensuite le jeu.

Télévision interactive

Achetez ou louez des jeux vidéo interactifs qui encouragent les enfants à bouger en écoutant, par exemple, la série *Enfanforme*. Pour savoir comment obtenir ces vidéos, voir la section Ressources pour l'activité physique et la petite enfance.

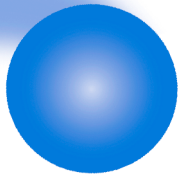
Alphabet actif

- Demandez aux enfants, seul ou en groupe, d'utiliser leur corps pour former les diverses lettres de l'alphabet (p. ex., un groupe de trois enfants forment la lettre « A »).
- Écrivez un mot en grosses lettres. Demandez ensuite aux enfants d'épeler chaque lettre du mot en « écrivant » les lettres sur le plancher en utilisant leur pied en guise de crayon.



Idées rebondissantes...

...de plaisir!



Exemples de programmes

Humméditez ...avec le yoga

Le yoga enseigne aux tout-petits le mouvement, la posture, les techniques simples de respiration et de relaxation. Il favorise également la forme physique et une prise de conscience sociale et de soi. Pour offrir des cours de yoga aux enfants :

- Trouvez un instructeur de yoga qualifié en vous renseignant auprès du personnel du centre ou du comité récréatif local ou du YMCA ou en consultant le site Web www.yoga4kids.org (en anglais seulement).
- Vous pouvez également trouver des vidéos de yoga pour enfants à votre bibliothèque locale.

Une trousse aux trésors

- Le *Simcoe County Diabetes Prevention Project* s'est joint à la Coalition de la santé du cœur (Good for Life) en vue d'élaborer des trousseaux de jeux interactifs offertes gratuitement dans divers sites communautaires, comme les bibliothèques locales, le département des parcs et loisirs, le YMCA et les centres de la petite enfance de l'Ontario. Ces trousseaux comprennent, entre autres, des sacs remplis de fèves (bean bag), des cerceaux, des cônes, des instruments de musique et des parachutes. L'équipement peut être utilisé à l'intérieur comme à l'extérieur. On peut avoir recours à ces jeux, qui se jouent seul ou en équipe, à l'occasion de pique-nique ou de fêtes d'enfants. Pour en savoir plus, rendez-vous à www.simcoemuskokahealth.org/Topics/PhysicalActivity/Resources/BorrowAnActiveFunKit.aspx (en anglais seulement).
- Au Royaume-Uni, le Youth Sport Trust, par l'entremise de son programme d'activité physique destiné aux enfants d'âge préscolaire *Top Tots*, offre un sac à dos rempli de fournitures colorées et de cartes d'activité mettant en vedette le personnage Sporty et ses amis. Ce programme a été conçu dans le but de présenter le jeu et les activités physiques aux enfants âgés de 18 mois à trois ans. Pour en savoir plus, rendez-vous à www.youthsporttrust.org (en anglais seulement).
- La Calgary Health Region a élaboré le *Snactivity Box*. Conçu pour les professionnels travaillant dans les centres de la petite enfance ou à domicile, cette trousse comprend 22 activités interactives pour promouvoir une alimentation et des habitudes de vie saines chez les enfants âgés de deux à six ans. La trousse comprend des directives et la plupart des fournitures nécessaires

Voici une courte liste de programmes utilisés par les Centres de la petite enfance de l'Ontario, les Centres de ressources familiales et les garderies pour encourager la pratique d'activités physiques.

(bien classées dans des chemises rangées dans une boîte en plastique facile à transporter) pour faire toutes les activités proposées. La trousse comprend 11 activités sur l'alimentation saine et 9 activités sur le mode de vie actif. Pour en savoir plus, rendez-vous à www.healthyalberta.com/AboutHealthyU/261.htm (en anglais seulement).

Bouger au son de la musique

La musique incite naturellement au mouvement. Le personnel d'un programme de ressources familiales a élaboré un programme d'exercices basé sur la vidéo de Disney «Mousercise» pour encourager les enfants à bouger au son de la musique en suivant les instructions. Ils ont créé une trousse comprenant des bâtons de rythme, des foulards et des rubans.

L'autobus de jouets se promène

Dans le comté de Renfrew, un autobus de jouets se rend dans sept collectivités pour offrir divers services, dont les suivants :

- **Les enfants dans la cuisine** – Grâce à ce programme de quatre semaines (une matinée par semaine) les enfants, les parents ou gardiennes apprennent à cuisiner un repas nourrissant ensemble. On discute de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien et des bonnes habitudes à adopter, comme se laver les mains et lire les étiquettes nutritionnelles. Les enfants confectionnent leur propre tablier qu'ils peuvent apporter à la maison une fois le cours terminé. On remet à chaque famille un livre contenant les recettes qu'elles ont préparées ensemble, des idées de collations saines, des conseils pratiques pour nourrir les fines gueules et les portions à servir aux tout petits et aux enfants d'âge préscolaire.
- **Kindergym** – Ce programme de six semaines, s'adressant aux enfants âgés entre trois et six ans et à leurs parents ou gardiennes, vise à les sensibiliser à l'importance de l'activité physique. Les enfants et les adultes participent à des courses à obstacles, font des exercices d'étirement et des activités sur des airs de chansons enfantines très connues.

Pour en savoir plus, visitez www.crc-renfrewcounty.com/toybus.html (en anglais).



Idées rebondissantes...

...de plaisir!

Événements interactifs

Les événements spéciaux et les journées, semaines et mois thématiques sont l'occasion idéale de mettre l'accent sur l'activité physique et la participation communautaire. En voici quelques exemples. Nous avons divisé cette information en deux catégories : événements relatifs à l'activité physique et événements relatifs à la santé. Rien ne vous empêche d'incorporer à ces derniers une activité physique! Pour en savoir plus, rendez-vous au site Web www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/calend/index-fra.php.

Événements relatifs à l'activité physique

Première semaine d'octobre –

Semaine internationale Marchons vers l'école

www.saferoutestoschool.ca/francais/default.asp

Troisième semaine d'avril –

La semaine internationale sans télé

semainesanstele.over-blog.com

Événements relatifs à la santé

Note : Certains sites sont seulement en anglais

Janvier	Journée de l'alphabétisation familiale	www.bdaa.ca/evenementsannuels/jaf
Février	Mois du cœur	www.fmcoeur.ca
Mars	Mois de la nutrition	www.dietitians.ca
Avril	Le 22 - Jour de la Terre Mois national du cancer	www.jourdelaterre.org www.cancer.ca ; www.combatpourelavie.ca
Mai	Le 12 - Journée nationale de la santé Le 15 - Journée internationale des familles	www.cha.ca www.un.org/fr/events/familyday
Juin	Le 5 - Journée mondiale de l'environnement	www.unep.org/french/wed
Juillet	Journée des parcs du Canada	www.parksday.ca
Septembre	Troisième dimanche - La Journée Terry Fox	www.terryfox.org/index_Fr.html
Octobre	Mois de sensibilisation au cancer du sein Semaine nationale de la famille	www.cancer.ca www.frp.ca/snf
Novembre	Mois de l'ostéoporose Mois du diabète Le 14 - Journée mondiale du diabète Le 20 - Journée nationale de l'enfant	www.osteoporosecanada.ca www.diabetes.ca/diabetes-awareness-month www.worlddiabetes.ca www.phac-aspc.gc.ca/ncd-jne/index-fra.php



Idées rebondissantes...

...de plaisir!



Marquez des buts au profit de l'activité physique

Compte tenu de l'importance que revêt l'exercice pour le bien-être physique, social et moral d'une personne et en sachant à quel point les premières années sont importantes pour établir des bonnes habitudes de vie, voici cinq conseils pour garder les enfants actifs.

1. Établissez une politique ou des directives visant à faire de l'activité physique, structurée ou libre, une partie intégrante de la journée, peu importe la température.
2. Développez un programme de préparation scolaire comprenant une liste des aptitudes physiques des enfants selon leur âge dont le personnel peut s'inspirer pour élaborer un programme d'apprentissage.
3. Allouez un budget particulier aux programmes d'activité physique. Mentionnez dans votre politique ou dans vos directives que ces fonds seront disponibles annuellement, tout comme l'argent réservé aux autres matériels d'apprentissage.
4. Faites des levées de fonds. Organisez un marcheton ou encore une journée d'activités spéciales ou une foire consacrée aux loisirs. Au lieu de vendre des bonbons ou des biscuits, encouragez plutôt la vente d'aliments sains, de revues, de livres, d'équipement sportif ou de matériel récréatif. L'argent recueilli pourrait servir à l'achat d'équipement et de fournitures servant à la pratique d'activités physiques.
5. Achetez de l'équipement, des fournitures, des jeux et des livres qui favorisent la pratique d'une activité physique.



Idées rebondissantes... avec un ballon!






Afin de poursuivre le thème des « idées rebondissantes », voici quelques idées pour amuser un groupe d'enfants avec un ballon de plage. Pour de meilleurs résultats, ne gonflez pas complètement le ballon.

Lancer-franc...

En groupe, encouragez les enfants à se lancer le ballon, à l'attraper, à le lancer dans les airs et l'attraper, à se le rouler l'un à l'autre ou à le passer entre eux à différentes vitesses.

Ça roule...

En utilisant le tableau plus bas, écrivez avec un marqueur chacune des six activités de la colonne gauche sur les six panneaux du ballon de plage. Vous pouvez aussi inventer vos jeux actifs et inscrire ceux-ci sur les panneaux du ballon. Demandez à un des enfants de rouler le ballon de plage au centre du cercle. Lorsque le ballon arrête, lisez l'activité inscrite sur le panneau visant le haut. Les enfants effectuent alors cette activité.

Activités de ballon de plage :					
Si le ballon montre...	Sautez dans le cercle et...				
Danse	Mettez un CD (déjà choisi et à la portée de la main) de musique entraînante ou contenant des actions (e.g. La danse du canard) et ... dansez!				
Prends un ballon!	Encouragez les enfants à utiliser le ballon de plage et aussi d'autres balles de grosseurs variées pour lancer, attraper, rouler, jouer au bowling, au volleyball ou faire des rotations sur le plancher.				
Cardio 5 minutes	Mettez de la musique entraînante et faites faire aux enfants des activités de conditionnement physique : <ul style="list-style-type: none"> • Jogging sur place • Sautillements sur place • Sauts d'arrêt • Redressements brachiaux (push up) • Marche en place • Étirements et respirations profondes 				
On va au zoo	Mettez de la musique avec des sons d'animaux ou utilisez la musique du Roi Lion, puis : <ul style="list-style-type: none"> • Nommez un animal • Demandez aux enfants de se déplacer dans la salle comme s'ils étaient cet animal • Voici quelques exemples : des singes se balançant, des éléphants faisant de grands pas, des serpents qui rampent, des lapins ou des kangourous qui sautillent, des poneys qui hennissent, etc. 				
Suivez le chef	Menez les enfants dans des mouvements actifs qu'ils répètent : <ul style="list-style-type: none"> • Utilisez un thème de sports et mimez des activités tels que dribbler et lancer un ballon de basket-ball, nager, frapper une balle de baseball, faire du ski de fond, patiner, jouer au hockey ou sauter à la corde • Jouez à « Simon dit » actif (sauter, marcher). Utilisez une activité sédentaire lorsque vous ne dites pas « Simon dit » (par ex. : lire un livre) 				
Les petits sacs	<ul style="list-style-type: none"> • Fournissez un sac de fèves (bean bag) à chaque enfant • Nommez une partie du corps • Les enfants doivent mettre leur sac de fèves sur cette partie du corps et marcher sans que le sac tombe • Demandez aux enfants de mettre le sac de fèves sur leur tête, leur épaule, leur dos, l'arrière de leur main, etc. 				

Ce document a été produit avec des fonds fournis par le gouvernement de l'Ontario.