

À vous de jouer!

**Une trousse d'activité
physique pour
la petite enfance**

**best start
meilleur départ**

Ontario's maternal, newborn and early
child development resource centre

Centre de ressources sur la maternité,
les nouveau-nés et le développement
des jeunes enfants de l'Ontario



Ontario
Prevention
Clearinghouse

Centre ontarien
d'information
en prévention

À vous de jouer!

Une trousse d'activité physique pour la petite enfance

**Meilleur départ : Centre de ressources sur
la maternité, les nouveau-nés et le
développement des jeunes enfants
de l'Ontario**

En partenariat avec le

Centre ontarien de ressources en activité physique

et le

Centre de ressources en nutrition

Mars 2006

Remerciements :

Cette ressource a été conçue pour mettre en valeur l'importance de l'activité physique régulière et de la saine alimentation des enfants âgés de zéro à six ans ainsi que pour renforcer la programmation en activité physique dans les centres de la petite enfance en Ontario.

Les renseignements fournis dans cette trousse sont basés sur la recherche et sur le succès démontré par des programmes existants utilisés par des fournisseurs de services à travers la province, le pays et le monde.

Nous désirons remercier tous les professionnels travaillant avec les jeunes enfants qui ont participé à une analyse de besoins et ont fait l'essai pratique de cette trousse. Nous voulons aussi remercier Nancy Dubois (Du B Fit Consulting) et les membres du comité consultatif pour leurs opinions, suggestions et réactions.

Bernadette Garrity, Bureau de santé de Middlesex-London
Bonnie Hill, Centre de santé communautaire de North Lambton
Robin Kealey, Fédération canadienne des services de garde à l'enfance
Colleen Logue, Centre de ressources en nutrition
Julie Taylor, Centre ontarien de ressources en activité physique
Lorie Wintle, Centre de la petite enfance de Lanark / Children's Resources on Wheels

Nous voulons aussi offrir des remerciements particuliers à Christa Costas-Bradstreet et Louise Daw pour leur travail important de recherche, de développement et pour la coordination de la version anglaise de ce projet.

Afin de faciliter la lecture du texte français, le générique masculin a été utilisé.

Le Centre de ressource Meilleur départ est un programme clé du Centre ontarien d'information en prévention (www.opc.on.ca) et est financé par le gouvernement de l'Ontario.

Meilleur départ permet la reproduction et la distribution des pages individuelles de cette publication. 2006.

Meilleur départ : Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario

a/s du Centre ontarien d'information en prévention

180, rue Dundas ouest, bureau 1900,

Toronto (Ontario) M5G 1Z8

Téléphone: 416-408-2249 / 1-800-397-9567

Télécopieur: 416-408-2122

www.meilleurdepart.org

À vous de jouer!

Une trousse d'activité physique pour la petite enfance

La trousse **À vous de jouer!** a été développée pour être à la fois une source de renseignements et une ressource pratique sur l'activité physique et les modes de vie sains pour les professionnels travaillant avec les jeunes enfants.

Nous espérons que le thème **À vous de jouer!** évoquera l'idée du plaisir, appuiera l'idée que l'activité physique est positive et énergisante et contribuera à la promotion du plaisir du mouvement.

En tant qu'éducateur, vous jouez un rôle clé dans le développement et la formation d'attitudes, de valeurs et de comportements sains chez les jeunes enfants, tout en influençant les parents et les autres intervenants. Cette trousse vise à vous offrir des renseignements à jour, des ressources, des trucs et des idées pour vous aider à offrir des opportunités de promotion de l'activité physique pour les enfants de zéro à six ans.

Cette trousse est divisée en cinq sections :

- **Ce que révèle la recherche sur l'activité physique et la petite enfance** – offre des renseignements et des données statistiques.
- **Ressources pour l'activité physique et la petite enfance** (incluant les Critères de sélection de ressources) – offre une liste de livres, manuels, vidéos, CDs et de ressources Internet sur l'activité physique et la nutrition.
- **Idées rebondissantes de plaisir** – suggère plusieurs idées simples pour des activités intérieures et extérieures, des activités utilisant le ballon de plage, des journées thématiques, des événements spéciaux et plus encore.
- **Feuilles d'information - Professionnels** – met l'accent sur l'activité physique, le poids santé et l'image de soi positive.
- **Feuilles d'information - Parents** – met l'accent sur les mêmes sujets que les feuilles de renseignements pour les professionnels mais fournit aussi des idées que les parents peuvent utiliser avec leurs enfants. Celles-ci sont idéales à reproduire, afficher et distribuer.

Cette trousse comprend aussi une copie de *Mouvement et croissance – Activités physiques pour les deux, trois et quatre ans*, un ballon de plage pour (doit-on le dire?)... aider au bon déroulement, une copie de *JEEP 0-2*, le rapport du Médecin hygiéniste en chef : *Poids santé, vie saine* et d'autres matériaux complémentaires. De plus, tous les renseignements écrits de ce cartable se trouvent aussi sur le site Web du Centre de ressources Meilleur départ à www.meilleurdepart.org.

La petite valise et le cartable vous permettent aussi d'ajouter des renseignements à votre trousse! Nous espérons que ce format vous plaira et que les idées *rebondissantes* vous aiderons car c'est ... *À vous de jouer!*