

Critères

de sélection des ressources

Les critères suivants ont été adoptés en vue d'assurer la fiabilité des ressources et de l'information recueillies qui ont servi à élaborer la présente trousse. Ces critères peuvent également servir aux professionnels de l'apprentissage et de la garde des jeunes enfants en quête de nouvelles ressources, peu importe le sujet. Dans la mesure du possible, des ressources en français sont mentionnées. Lorsqu'une ressource n'est disponible qu'en anglais, celle-ci fait partie de la liste de ressources en anglais (à la fin de cette section).

Documents imprimés

A. Auteur

- Le nom de l'auteur est clairement indiqué.
- Les titres de compétence sont fournis.
- Le nom de l'auteur est souvent cité relativement au domaine concerné.
- L'auteur jouit d'une bonne réputation dans le domaine.
- L'auteur est affilié à un organisme réputé, comme un organisme sans but lucratif (p. ex., l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse, l'Association canadienne du diabète), un organisme bénévole, une fondation établie, un ministère, une université ou un collège, un organisme de soutien aux patients ou aux clients.
- Lorsque l'auteur n'est pas connu, les données biographiques fournies sont vérifiées ou une recherche est faite dans Internet.
- La légitimité de l'auteur est vérifiée auprès des spécialistes du domaine et l'on détermine si la ressource a fait l'objet d'un groupe de discussion ou si son contenu a été évalué par l'auditoire ciblé.
- L'auteur peut avoir été publié par une maison d'édition se spécialisant dans ce type d'ouvrages ou d'auditoire (p.ex., presses universitaires, agences gouvernementales, associations professionnelles, revues scientifiques).

B. Organisation

- L'organisme doit être d'origine canadienne, de préférence.
- Il doit s'agir d'un organisme sans but lucratif, d'un groupe de lutte pour la prévention des maladies (p.ex., Fondation des maladies du cœur de l'Ontario), d'un organisme bénévole (p.ex., la Croix Rouge canadienne), d'un organisme gouvernemental (municipal, provincial ou fédéral), d'une université ou d'un collège ou d'un organisme de soutien aux patients ou aux clients.
- S'il s'agit d'une entreprise du secteur privé, elle doit jouir d'une bonne réputation en matière d'activité physique et le contenu de ses messages ou de ses produits sur la nutrition doit être adéquat.
- Dans le cas de parrainage, il importe que les ressources aient été produites avec l'appui de commandites appropriées (c.-à-d., aucune entreprise faisant la promotion des produits de restauration rapide, du tabac, d'alcool, etc.)
- S'il s'agit d'une commandite commerciale, le nom de l'entreprise et le contenu de son message doivent être clairement indiqués et présentés comme étant distincts de l'information portant sur l'activité physique et la santé.
- L'entreprise doit jouir d'une bonne réputation dans l'ensemble de la collectivité.

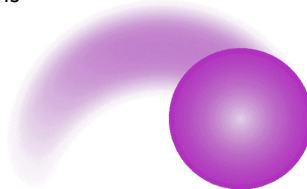
C. Contenu

- Les sources originales doivent être fiables et clairement indiquées.
- Les allégations concernant les avantages d'un programme ou d'un service en particulier doivent être appuyées par des éléments probants, documentés et pondérés. Le contenu de ces ressources ne doit pas différer radicalement des idées, programmes et documents diffusés sur le même sujet.
- Les ressources doivent être pertinentes et doivent porter principalement sur l'activité physique. Elles peuvent également promouvoir la nutrition et une image de soi positive relativement à l'activité physique.
- Les documents doivent être exempts de tout stéréotype (les ressources ne doivent faire aucune référence aux différences qui existent entre les garçons et les filles ou utiliser un langage sexiste inapproprié, p. ex., « lance la balle comme une fille »).

Critères

de sélection des ressources

- Les renseignements doivent être instructifs pour la population canadienne.
- L'information doit se fonder principalement sur des faits (plutôt que sur des opinions).
- Les idées, stratégies et programmes doivent être considérés comme étant des pratiques « exemplaires » ou « prometteuses ».
- Il importe d'utiliser la plus récente édition d'une ressource ou d'un outil. On peut toutefois recommander ou utiliser une ressource qui n'a pas été récemment mise à jour :
 - si elle est pertinente;
 - si elle fournit une perspective historique;
 - s'il s'agit d'une idée, d'un rapport ou d'un programme novateur.



D. Facilité d'emploi

- Les graphiques, la mise en page, le langage, l'orthographe et la grammaire ne doivent pas nuire à la lisibilité.
- Le niveau de langage doit convenir à la population ciblée.
- La ressource doit être facile à utiliser: qui, où, quand, longueur du texte.
- Elle doit favoriser l'usage d'équipements ou de fournitures ordinaires et facilement accessibles, au besoin.
- L'information, les idées et les activités doivent être appropriées au groupe d'âge et au stade de développement.
- Le contenu ne doit être ni trop simple, ni trop technique, ni trop avancé.

E. Facilité d'accès

- L'organisme doit avoir la capacité de répondre aux demandes de renseignements. Les commandes doivent être faciles à placer et l'information facile à obtenir.
- Le prix doit être abordable. L'information et les services doivent être gratuits ou peu coûteux.
- Du matériel de soutien doit être disponible : site Web, mises à jour, service.
- Tous les frais reliés à l'utilisation de la ressource, aux droits d'auteur ou aux déclarations juridiques doivent être expliqués.

Ressources Web

Bien que les critères énumérés ci-dessus s'appliquent également aux ressources Web, de nombreux sites Web fiables énoncent d'autres critères.

Pour se renseigner sur l'utilisation des ressources Web, veuillez consulter les références bibliographiques ci-dessous.

Références bibliographiques

- Réseau canadien de la santé. *Assurance de la qualité*, www.reseau-canadien-sante.ca
- The University of British Columbia Library. *Criteria for Evaluating Print Resources*, www.library.ubc.ca/scieng/PrintEval.html
- The University of British Columbia Library. *Criteria for Evaluating Internet Resources*, www.library.ubc.ca/home/evaluating
- Sites recommandés par le National Women's Health Information Center (un portail de sites Web du gouvernement américain sur la santé des femmes) :
 - *Health On the Net Foundation Code of Conduct* (www.hon.ch/HONcode/Conduct_t.html)
 - *White Paper: Criteria for Assessing the Quality of Health Information on the Internet* (hitiweb.mitretek.org/docs/criteria.html)
 - *Evaluating Quality on the Net* (www.hopetillman.com/findqual.html)

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance


Cette section fournit une liste de livres, manuels, vidéo, CD, ressources téléchargeables et sites Web sur les sujets de l'activité physique et la nutrition. La première partie offre des ressources en français et la deuxième partie offre des ressources en anglais.

RESSOURCES EN FRANÇAIS

Livres et manuels

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

Les Publications du Québec, 2003, 1-800-463-2100, www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca, \$22.95
Un outil de travail pour tous ceux et celles qui s'intéressent aux 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.

 **Bébé joue et apprend - 0 à 3 ans** (Nouvelle édition)

Par Penny Warner, Éditions de l'homme, 192 pages, 2005, (ISBN 2-7619-2162-3)
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**

Par Diane Daigneault, Éditions de l'homme, 112 pages, 2005, (ISBN 2-7619-2144-5)
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.

 **Éducation physique pour les moins de 5 ans**


Par M. Bonhomme et C. Jallon, 192 pages, 2002, Éditions Revues E.P.S. (ISBN 2-86713-246-0)
Ce livre propose aux enseignants de maternelle une réflexion sur la programmation de cycles et 65 fiches pour mettre en pratique des activités d'athlétisme, gymnastique, cyclisme, course d'orientation, jeux collectifs, baby-basket, lutte, boules, GRS, mime et danse.

 **Gymnastique des 3 à 7 ans**

Par Roland Carrasco
Disponible auprès de l'Association canadienne de la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD), 1-800-663-8708; www.cahperd.ca; \$24.95
Un processus d'apprentissage original qui décrit en cinq parties l'apprentissage, le contenu de l'activité gymnique, l'exploration de l'espace gymnique, la mise en place de l'activité, l'éducateur.

 **Je coopère, je m'amuse – 100 jeux coopératifs**

Disponible auprès de l'Association canadienne de la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD), 1-800-663-8708; www.cahperd.ca; \$28.98
Pour appliquer les valeurs coopératives dans la cour de récréation, lors du camp de vacances ou dans les activités de loisir. Cet ouvrage propose une centaine de jeux, adaptables selon le lieu, le nombre et le profil de joueurs ou de joueuses, le temps qu'il fait, etc.

 **JEEP 0-2, JEEP 2-5**

Livrets d'activités pour les parents et enfants. Le premier livre contient des activités pour les enfants de zéro à deux ans et le deuxième, des activités pour les enfants de deux à cinq ans.
Disponibles auprès de Kino-Québec (www.kino-quebec.qc.ca)

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Jeux de parachute

Par M. Bergeron

Disponible auprès de l'Association canadienne de la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD), 1-800-663-8708; www.cahperd.ca \$10.00

Un livre proposant plus de 45 jeux coopératifs et amusants que l'on peut réaliser avec le parachute.

La santé des enfants en services de garde éducatifs

Disponible auprès de l'Association canadienne de la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD), 1-800-663-8708; www.cahperd.ca; \$24.95

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.

Mon enfant joue et apprend - 3 à 6 ans

Par Penny Warner, Éditions de l'homme, 176 pages, 2005, (ISBN 2-7619-2125-9)

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.

Participation active, amusante pour tous

(version française d'Active Playgrounds)

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

Disponible chez CIRA Ontario, 905-575-2083; www.mohawkc.on.ca/external/cira/resource.html; \$30.00

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

Par Nel, Kleverlaan, Éditeur: Chantecler, 70 pages, 2005, (ISBN 2803446510)

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.

Plaisirs d'hiver

Par Roger Paré, Éditions de la Courte Échelle, 24 pages, 1990, (ISBN 289021141X)

Magnifique livre de lecture pour les tout-petits. Contient des rimes et des illustrations d'activités hivernales telles que faire de la raquette, du ski...

Plaisirs d'été

Par Roger Paré, Éditions de la Courte Échelle, 24 pages, 1988, (ISBN 289021088X)

Livre de lecture pour les tout-petits. Contient des rimes et des illustrations d'activités estivales. Aussi disponible sous forme de trousse d'accompagnement avec casse-tête, affiche, manuel.

Série Mouvement et croissance

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

Fédération canadienne des services de garde à l'enfance et Institut canadien de la santé infantile; 2004. Disponible auprès de ces organismes : FCSGE : 613-729-5289; ICSI : 613-230-8838; www.cccf-fcsge.ca; \$8 chacun

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

**best start
meilleur départ**

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

50 exercices pour l'éveil de bébé

Par Jean Christophe Berlin et Nicolas Bertrand, 125 pages, 2004, Éditions Flammarion, (ISBN 2082011720).
Pour aider bébé à éveiller ses sens et à acquérir de l'autonomie, voici une méthode mise au point par deux kinésithérapeutes. 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. Une méthode simple et efficace qui vous permettra, peu à peu, d'accompagner bébé dans son développement.

1000 exercices et jeux de gymnastique récréative pour les enfants

par Jacques Choque, 155 pages, 1996, Éditeur: Vigot, (ISBN : 2-71141-967-3)
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.

Rapports

Poids santé, vie saine – Rapport 2004 du médecin hygiéniste en chef de l'Ontario

Ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario; Ligne INFO : 1-800-268-1154;

www.health.gov.on.ca;

www.health.gov.on.ca/french/public/pubf/ministry_reportsf/cmoh04_reportf/cmoh_04f.html

Ce rapport décrit la relation entre l'activité physique, l'alimentation et le poids santé. Donne des renseignements sur le statut des ontariens relativement au poids santé. Il offre des recommandations pour différents secteurs d'intervention.

Le surpoids et l'obésité au Canada : Une perspective de la santé de la population

Institut canadien d'information sur la santé, août 2004; (613) 241-7860; www.cihi.ca

Le rapport résume l'état actuel des connaissances sur la nature et l'étendue du problème de l'obésité, les conséquences de l'obésité comme argument pour la prévention et le contrôle, les déterminants de l'obésité dans l'optique de la santé de la population et l'efficacité des stratégies de lutte contre l'obésité et ses déterminants.

Une vie active saine pour les enfants et adolescents - Énoncé de principes

Société canadienne de pédiatrie; www.cps.ca;

www.cps.ca/francais/publications/vieactive.htm (référence: HAL02-01)

De mauvais modes de vie, comme une alimentation malsaine et l'inactivité physique, sont d'importants facteurs contribuant à une augmentation de la morbidité et de la mortalité secondaires à des maladies chroniques à l'âge adulte. Depuis dix ans, on remarque une augmentation du mode de vie sédentaire et de l'obésité chez les enfants et les adolescents, tant en Amérique du Nord qu'ailleurs dans le monde. Les médecins doivent être conscients de l'importance du problème, fournir des conseils de prévention aux familles et promouvoir une vie active saine dans leur pratique.

Ressources audio et vidéo

Enfanforme

Une série de 65 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. Chaque émission est sur une vidéo VHS et coûte \$45. Disponible auprès de Nuance Bourdon Audiovisuel, www.nuancebourdon.com

Série Imaginations – Pour l'expression corporelle

Six volumes disponibles. CD musique avec livret. Disponible par commande sur le site Internet www.alapage.com (France).

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Musicotricité

Ce programme comprend 3 CD, plus 30 pages musicales et 1 livret pédagogiques. Plus de 100 activités pour les 2 à 4 ans.

Éditeur : SEDRAP et distribué au Canada par Les Éditions Marie-France www.marie-france.qc.ca (ISBN 2-84117-378-X)

Ressources téléchargeables gratuites

Activité physique pour les bébés de 0 à 12 mois Activité physique pour les enfants de 1 à 5 ans

Bureau de santé de l'Est de l'Ontario; www.eohu-bseo.on.ca

Ces feuilles ressources contiennent les principes directeurs, les avantages de l'activité physique, un tableau de développement physique et des questions fréquemment posées.

Feuilles-Ressources

Fédération canadienne des services de garde à l'enfance; www.cccf-fcsge.ca;
www.cccf-fcsge.ca/publications/ressourcesheets_fr.html

Des feuilles-ressources sur une variété de sujets, incluant l'activité physique et la nutrition.

Grandir en santé au Canada : Guide pour le développement positif des enfants www.growinghealthykids.com

Ce guide vise à promouvoir et à illustrer un concept bien simple: le sain développement des enfants et des jeunes est une responsabilité que doit assumer l'ensemble de la société. Ce guide offre des renseignements ainsi qu'une perspective sur la manière de faire la promotion du bien-être des jeunes.

Jeux de ballons

Site Web personnel offrant plusieurs idées de jeux de ballons
www.callisto.si.usherb.ca/~amoreau/ballon.htm

Sites Webs

Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap www.ala.ca

Renseignements et ressources sur l'activité physique pour les personnes ayant un handicap.

Association canadienne des programmes de ressources pour la famille www.frp.ca

Cette association fait la promotion du bien-être des familles en fournissant un leadership national, des consultations et des ressources à ceux qui fournissent des soins aux enfants et aux familles.

Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique – Mères en mouvement www.caaws.ca/mothersinmotion/home_f.html

Un site Web pour les femmes qui désirent mener une vie saine et active et aider leurs enfants à faire de même. Le site Web a une section pour les bambins & nouveau-nés, les enfants d'âge préscolaire et les enfants d'âge scolaire.

Centre de ressources en activité physique www.ophea.net/parc

Le Centre de ressources en activité physique offre aux professionnels de la santé de l'Ontario des renseignements et programmes pour la promotion de l'activité physiques. Quelques ressources sont disponibles en français dont certains ateliers adaptés.

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Centre de ressources Meilleur départ www.meilleurdepart.org

Meilleur départ: le centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario aide les fournisseurs de services 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.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants www.excellence-earlychildhood.ca

Le Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) a pour mission d'approfondir les connaissances sur le développement social et affectif des jeunes enfants. Le mandat du CEDJE est de favoriser la diffusion des connaissances scientifiques portant sur le développement social et émotif des jeunes enfants et les politiques et les services qui influencent ce développement. Il consiste aussi à formuler des recommandations sur les services à mettre en place afin d'assurer le développement optimal des jeunes enfants.

Enfant et famille Canada www.cfc-efc.ca

Cinquante organisations canadiennes à but non lucratif sont réunies sous la bannière Enfant & famille Canada dans le but de fournir de l'information de qualité et des ressources crédibles sur les enfants et les familles par le biais d'un site Web facile à consulter. La Fédération canadienne des services de garde à l'enfance est l'organisme responsable de la gestion du site..

Fédération canadienne des services de garde à l'enfance. www.cccf-fcsg.ca

Offre des renseignements et des ressources sur la garde des enfants.

Institut canadien de la santé infantile www.cich.ca

Offre de nombreuses publications et ressources pour les parents et les professionnels sur une variété de sujets connexes aux enfants et aux jeunes.

Investir dans l'enfance www.investirdanslenfance.ca

Offre des ressources et des renseignements pour les parents sur le développement sain des enfants.

Réseau canadien de la santé www.reseau-canadien-sante.ca puis choisir « enfants ».

Offre une base de données contenant de nombreux documents sur la santé et le développement des enfants: jeu, apprentissage, compétence parentales, nutrition, sécurité.

SécuriJeunes Canada www.sickkids.ca/securijeunescanada


SécuriJeunes Canada fait la promotion de stratégies pour prévenir les blessures. Des programmes et des messages basés sur la recherche sont offerts par des partenaires communautaires.

Soins de nos enfants – Société canadienne de pédiatrie www.soinsdenosenfants.cps.ca

Des renseignements pour les soins des enfants à partir de la naissance. Inclut des renseignements sur l'alimentation saine et l'activité physique.


Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

 **Trait d'union – Réseau national pour l'intégration des enfants ayant des besoins particuliers en services de garde**
www.specialink.org

Trait d'union renseigne les chercheurs et chercheuses, les décisionnaires, les parents, éducatrices et éducateurs en petite enfance et les directrices et directeurs de garderie au sujet des meilleures pratiques en matière d'intégration dans les services de garde au Canada.

Ressources et rapports sur la nutrition

 **Appel à l'action: Créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition**
La société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique
www.osnpph.on.ca

Cet appel à l'action met la province, les conseils de l'éducation, les communautés scolaires et les bureaux de santé au défi de reconnaître leur rôle à l'égard de la création d'un milieu scolaire favorable à la saine nutrition et de passer à l'action.


 **Centre de ressources en nutrition**
www.nutritionrc.ca

Le Centre de ressources en nutrition offre aux professionnels de la santé de l'Ontario des renseignements et programmes pour la promotion d'une alimentation saine. Quelques ressources sont disponibles en français.

 **L'ABC de l'alimentation des enfants d'âge préscolaire**
Centre de ressources Meilleur départ

www.meilleurdepart.org

Guide pour l'alimentation des enfants de 2 à 5 ans. Basé sur le Guide alimentaire canadien et adapté à partir d'un document du Service de santé publique de Sudbury et du District. Offre plusieurs suggestions de repas et de collations. Utile pour les parents et les centres de garde.

 **Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement – Renseignements sur les enfants d'âge préscolaire à l'intention des éducateurs et communicateurs.**

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/res/fg_preschoolers-prescolaire_ga_f.html

Santé Canada – Disponible à 613-663-5317, poste 2220.

Explique comment utiliser le Guide alimentaire canadien pour manger sainement pour promouvoir une saine nutrition chez les enfants de deux à cinq ans. Il s'agit d'un complément au Guide alimentaire.

 **Les Producteurs laitiers du Canada**
www.plaisirlaitiers.ca/fr/Teachers

Offre des ressources en français pour les enseignants, adaptées aux programmes éducatifs de différentes provinces.

 **Mission Nutrition**
www.missionnutrition.ca

Des activités d'apprentissage interactives et amusantes à utiliser en classe et à la maison afin d'inculquer aux enfants de bonnes habitudes de vie. Mission Nutrition est une initiative conjointe des Diététistes du Canada et de Kellogg Canada, conçue avec le concours d'enseignants et de professionnels de la santé.

 **Un départ santé pour la vie**
Les diététistes du Canada

www.dietitians.ca/healthystart/content/fr_resources/index.asp

Un départ santé pour la vie a été élaboré pour permettre aux parents, aux services de garde et aux fournisseurs de soins de santé d'accéder à des ressources fiables et complètes sur l'alimentation et l'activité de façon à assurer la croissance et le développement sains des enfants d'âge préscolaire. Cette approche aidera les enfants à bien manger et à rester actifs.

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

RESSOURCES EN ANGLAIS

Livres et manuels

Active for Life. Developmentally appropriate movement programs for young children.

Stephen Sanders, 2002

Disponible auprès de Human Kinetics, 1-800-465-7301; www.humankinetics.com; \$28.50

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 chez CIRA Ontario, 905-575-2083; www.mohawkc.on.ca/external/cira/resource.html; \$25.00

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.

Feeling Great : Teaching Children to Excel at Living

Terry Orlick, 1998

Disponible auprès de l'Association canadienne de la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD), 1-800-663-8708; www.cahperd.ca; \$21.95

Fournit des idées pour plus de 100 jeux et activités amusantes pour aider les enfants à tirer quelque chose de positif de chaque jour, gérer leur stress, se rapprocher de leur potentiel et vivre leur vie avec une plus grande confiance en eux.

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

Mary Gavin, MD, Steven Dowshen, MD & Neigl Izenberg, MD; Fondation des maladies du Coeur du Canada, 2004.

Disponible dans les librairies (ISBN 1-55363-039-4)

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.

Growing Up Through Games and Play

Lehnert et Lachmann, 1990

Disponible auprès de l'Association canadienne de la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD), 1-800-663-8708; www.cahperd.ca; \$26.95

Une ressource pour le personnel des services de garde pour les trois à six ans. Contient plus de 600 exercices et activités pour aider les enfants à développer les mouvements de base tels que sauter, lancer, attraper et grimper.

Hip Hop Happy Adventures in Physical Activity for 3-5 year olds

Mary Campbell, 1996

Disponible auprès de Serious Fun Enterprises; 613-925-5363; \$15.00

Ce livre est divisé en composantes incluant les bénéfices, la planification d'un programme, les rimes musique/action, les jeux actifs, les composantes de jeux actifs (par ex. réchauffement), le rythme, l'équilibre, la coordination, la créativité et des plans de leçons.

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Movement ABCs : An Inclusive Guide to Stimulating Language Development

Jolanda Hengstman, 2001

Disponible auprès de Human Kinetics, 1-800-465-7301; www.humankinetics.com; \$22.00

Fournit un grand nombre d'activités de mouvements appropriées au développement des enfants de trois à six ans. Le livre offre une approche éducationnelle compréhensive, incorporant une variété de thèmes créatifs.

Moving and Learning Series : Preschoolers & Kindergartners

Moving and Learning Series: Toddlers

Rae Pica, 2000

Disponible dans les librairies ou à www.amazon.com

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 élaborés et fournissent aux jeunes enfants plusieurs opportunités de succès.

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

Renée M. McCall, Diane H. Craft, 2000

Disponible auprès de Human Kinetics, 1-800-465-7301; www.humankinetics.com; \$25.00

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.

Purposeful Play : Early Childhood Movement Activities on a Budget

Renée M. McCall, Diane H. Craft, 2000

Disponible auprès de Human Kinetics, 1-800-465-7301; www.humankinetics.com; \$28.50

Ce livre offre 36 activités et 104 variations essayées en classe qui utilisent des matériaux courants et un espace minimal. Les activités vont aider les enfants de l'âge préscolaire et élémentaire à apprendre des habiletés et concepts de mouvement, de condition physique et de nutrition, tout en ayant beaucoup de plaisir!

Sidewalk Chalk. Outdoor Fun and Games

Jamie Kyle McGillian, 2002

Disponible dans les librairies (ISBN : 0-8069-7905-4); 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

Disponible auprès de l'Association canadienne de la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD), 1-800-663-8708; www.cahperd.ca; \$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.

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Wiggle, Giggle & Shake Rae Pica, 2001

Disponible auprès de l'Association canadienne de la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD), 1-800-663-8708; www.cahperd.ca; \$33.95

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.

500 Five-Minute Games Jackie Silberg, 1995

Disponible auprès de l'Association canadienne de la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD), 1-800-663-8708; www.cahperd.ca; \$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.

Rapports

Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five years National Association for Sport and Physical Education (NASPE), 2002; www.aahperd.org/naspe

Ce site web offre les principes directeurs pour l'activité physique pour les nouveau-nés, les bambins et les enfants d'âge préscolaire.

Effectiveness of Physical Activity Enhancement and Obesity Prevention Programs in Children and Youth Public Health Research, Education, and Development Program (PHRED), 2004

Disponible auprès de: City of Hamilton Public Health and Community Services Department, 2 rue King O., Dundas, Ontario, L9H 6Z1 ou visitez: www.hamilton.ca/phcs/ephpp/

Cette analyse documentaire fournit des directives nationales de politiques associées aux interventions pour la promotion d'un poids sain, pour la prévention du surpoids et pour augmenter l'activité physique auprès des enfants d'âge scolaire et des jeunes.

Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General Centers for Disease Control / Department of Health and Human Services, 1996.

1-888-232-4674 or www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/

Ce rapport important, publié à l'occasion des jeux olympiques d'Atlanta, présente des remarques sur l'inactivité physique et fournit des recommandations. Ce rapport a été à la base de nombreuses recherches et rapports au Canada.

Ressources audio et vidéo

Funland Band – Musique – Différents titres www.funlandband.com

De la musique qui encourage le mouvement.

Get Up and Dance – Vidéo

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

Big Bird organise une grosse fête de danse et montre aux enfants ses danses favorites.

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Monkeys Don't Wear Shoes – Disque compact

Stretch & Grow; 33490 Mississauga Road, Unit 236, Mississauga, ON L5L 1J7;
Commander par téléphone à 1-800-892-5742 or télécopieur à 905-456-1153; www.workoutwithticker.com
Un disque compact qui offre 32 minutes de musique et 14 chansons d'exercice pour les enfants de deux à six ans.

Rainbow Fun – Disque compact

Téléphonez à votre bureau de santé publique; gratuit ou avec légers frais de récupération des coûts.
Ce disque compact montre différents exercices et activités qui peuvent être faits avec un groupe d'enfants à l'intérieur ou à l'extérieur. Sont incluses des activités d'échauffement, de musculation, de souplesse et d'endurance.

Sesame Street Elmo – Vidéo

Sesame Street. Disponible dans les magasins et dans certaines bibliothèques publiques.
Le camp d'exercice d'Elmo met en vedette des enfants et des Muppets qui font des étirements et divers exercices et deviennent en forme.

Wiggle Time – Vidéo

The Wiggles; Lyrick Entertainment, 1999; Disponible dans les magasins et dans certaines bibliothèques publiques.
Ce vidéo de 40 minutes met en vedette 16 chansons amusantes pour danser, gigoter et enseigner des mouvements spécifiques à chaque chanson ainsi que les paroles.

Workout with Ticker – Vidéo et autres produits

Stretch & Grow; 33490 Mississauga Road, Unit 236, Mississauga, ON L5L 1J7;
Commander par téléphone à 1-800-892-5742 or télécopieur à 905-456-1153; www.workoutwithticker.com
Ce vidéo inclut un programme d'exercices de 30 minutes contenant un échauffement, des activités cardiovasculaires et une récupération pour les enfants de deux à sept ans. Le site web a aussi plusieurs autres ressources en activité physique.

Ressources téléchargeables gratuites

Activ8 – module for 4-5 year olds

Active Healthy Kids Canada; www.activehealthykids.ca; www.activ8.org
Activ8 est un programme national intégré au curriculum scolaire qui aide les enfants et les jeunes de toutes les habilités à développer leur condition physique et leur niveau d'habileté. Activ8 est constitué de huit leçons préparées pour chaque niveau scolaire, incluant un échauffement, une récupération et des défis d'activité physique amusants.

Active Living for Early Childhood

Nova Scotia Office of Health Promotion, Sport and Recreation Division; www.gov.ns.ca/ohp;
www.gov.ns.ca/ohp/srd/activekidshealthykids/resources.htm
Fournit des suggestions et des recommandations qui peuvent aider les centres de la petite enfance à développer des programmes et méthodes qui encouragent les enfants à augmenter leur activité physique.

Active Minds Active Bodies

Halton Active Living Network; www.choices4health.org; www.lin.ca/resource/html/activeminds.pdf
Offre une liste détaillée de livres (anglais) offrant des messages positifs d'activité physique.

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance



Always Active! Moms, Babies and Families

Kingston, Frontenac, Lennox and Addington Health Unit; www.healthunit.on.ca;
www.healthunit.on.ca/pdf/active.pdf

Un guide d'activités physiques sécuritaires pour les femmes enceintes et celles qui viennent d'accoucher. Inclut une liste d'activités acceptables et celles à proscrire, des étirements et des lignes directrices pour l'activité aérobique. Aussi disponible sur disque compact.



An Introduction to Active Movement

Sport and Recreation New Zealand; www.pushplay.org.nz
www.sparc.org.nz/publications/pdfs/pp/active_movt_070504.pdf

Ce livre est conçu pour sensibiliser les lecteurs sur l'importance du mouvement dans les premières années de la vie d'un enfant. Il explore le rôle que joue le mouvement dans le développement humain et montre comment celui-ci est essentiel pour aider les enfants à atteindre leur potentiel.



Bright Futures in Practice: Physical Activity

Bright Futures; www.brightfutures.org; www.brightfutures.org/physicalactivity/pdf/index.html

Fournit les repères de développement en activité physique de la naissance à l'adolescence. Ce guide fournit de l'information à jour sur le dépistage, l'évaluation et le soutien nécessaire pour promouvoir l'activité physique et de répondre aux besoins des professionnels de la santé, des familles et des collectivités.



Fun and Physical Activity

Toronto Public Health; www.toronto.ca; www.toronto.ca/health/newfun.pdf

Une ressource pour les familles et les personnes travaillant avec les enfants de 0 à 4 ans. Contient des conseils pour être actif et une série d'exercices.



Kids in Action

Fitness for Children – Birth to Age Five
President's Council on Physical Fitness and Sports; National Association for Sport and Physical Education;
www.fitness.gov;
www.fitness.gov/funfit/kidsinactionbook.pdf

Cette ressource contient des idées simples pour des activités physiques que les parents et services de garde peuvent utiliser avec les enfants pour créer le fondement d'habitudes de vie saines. Ce livret présente des activités physiques pour les enfants, les bambins et les enfants d'âge préscolaire.



Movability

Ontario Physical and Health Education Association; www.readysetgo.org/ (voir « Offline Activities »)

Movability (disponible antérieurement sous forme de cartable) offre plusieurs habiletés physiques à faire avec les enfants de trois mois à cinq ans.



Moving on the Spot

Toronto Public Health Department; www.toronto.ca;
www.ophea.net/parc ou www.toronto.ca/health/movespot.pdf

Une collection de sessions de cinq minutes d'étirements et de mouvements pour les jeunes enfants.

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Sites Webs

Active Healthy Kids Canada

www.activehealthykids.ca

Renseignements sur les programmes et les tendances en activité physique.

Alberta Centre for Active Living

www.centre4activeliving.ca

Offre des mises à jour de recherches, des articles et des feuilles-ressource sur une variété de sujet associés à la vie active. Vous pouvez aussi vous joindre à une liste de distribution électronique.

Bright Futures

www.brightfutures.org; www.brightfutures.org/physicalactivity/pdf/index.html

Une initiative américaine de promotion de la santé basé sur le principe que chaque enfant mérite d'être en santé et que la santé optimale implique une bonne relation entre le professionnel de la santé, l'enfant, la famille et la collectivité. La mission de Bright Futures est de faire la promotion et d'améliorer la santé et le bien-être des bébés, des enfants et des adolescents.

Centers for Disease Control and Prevention

www.cdc.gov/nccdphp/dnpa

Offre des renseignements sur une variété de sujets, incluant l'activité physique.

High Five – Parks and Recreation Ontario

www.highfive.org

Un programme visant à améliorer la sécurité, le bien-être et le développement sain des enfants à travers les programmes de sports et de loisir. Fournit aux parents et aux professionnels les outils, la formation et les ressources qui soutiennent les principes du développement sain des enfants.

Moving and Learning

Rae Pica; www.movingandlearning.com

Un site Web pour les parents d'enfants de zéro à huit ans. Offre des articles, des livres, des activités et des idées pour l'activité physique.

National Association for the Education of Young Children

www.naeyc.org

Une recherche sur le sujet "Active for life" offre de nombreuses suggestions pour la création d'environnements propices à l'activité physique.

P.E. Central

www.pecentral.org

Un site Web américain pour les professeurs d'éducation physique, les parents et les étudiants. Le but de ce site est d'offrir des renseignements à jour sur les programmes d'éducation physiques appropriés selon l'âge pour les enfants et les adolescents.

Ready Set Go

Ontario Physical and Health Education Association (Ophea)

www.readysetgo.org

Un site Web pour les familles pour en apprendre davantage sur les sports et les enfants.

Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

Search Institute

www.search-institute.org/downloads/#40assets

Le Search Institute est un organisme indépendant à but non-lucratif dont la mission est de fournir le leadership, les connaissances et les ressources pour avoir des enfants, des jeunes et des communautés en santé. Au cœur du travail de l'Institut se trouvent les 40 éléments d'actifs de développement (developmental assets), qui sont des expériences positives et des qualités personnelles dont les jeunes ont besoin pour grandir de façon saine et responsable.

Your Kids are Listening

City of Toronto Public Health Department et Peel Public Health

www.city.toronto.on.ca/health/children/healthy_weights.htm

www.peelregion.ca/health/obesity

Un site Web relatif au poids santé pour les parents d'enfants âgés de trois à six ans. Le site vise à sensibiliser les parents sur l'importance de leur rôle dans la promotion d'un mode de vie sain.

Ressources et rapports sur la nutrition

Nutrition for Young Children (ages 1-6) in Community Settings: Best Practice guidelines (Report)

Simcoe County Nutrition Task Group

Pour plus de renseignements, envoyez un courriel à : mothercr@csolve.net

Ce rapport a été produit pour les professionnels du secteur de la petite enfance. Ce groupe travaille présentement à une ressource additionnelle incluant des recommandations pour les enfants de la naissance à un an.

The National Eating Disorder Information Centre

www.nedic.ca

Cet organisme à but non lucratif fournit des renseignements et des ressources sur les troubles alimentaires et les préoccupations reliées au poids.