

INSPIRE À JOUER

Cahier du participant



*Apprenez des jeux actifs, amusants
et faciles avec un minimum de matériel*



*Petits espaces, transitions,
locaux encombrés? **On y a pensé!***



*Outils pratiques et des ressources
pour vous aider*



Mise en contexte

Merci de participer à la formation Inspire à bouger de l'Association Québécoise de la Garde Scolaire!

Cette formation met l'accent sur les onze principes de *À vous de jouer!* de la Table sur le mode de vie physiquement actif, qui part de messages clés qui font la promotion de l'adoption et du maintien d'un mode de vie physiquement actif par la population québécoise. Elle est rendue possible grâce au soutien du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, de Kino Québec et de la collaboration de la DSP Montréal (Mon service de garde physiquement actif) et du RSEQ Québec, Chaudière-Appalaches (Actif au Quotidien).

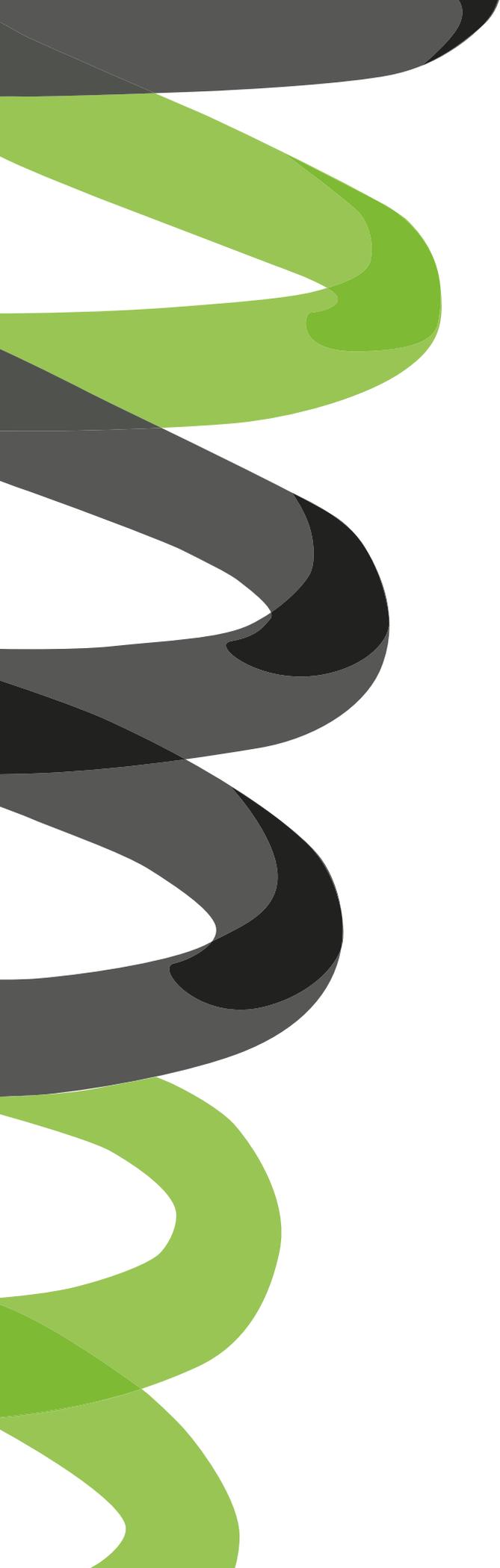
Vous trouverez dans ce cahier les ressources et les articles sur lesquels se base la formation, afin de vous permettre d'approfondir vos connaissances sur le jeu libre et actif. De plus, il est rempli d'outils pratiques, d'idées d'activités et de trucs, afin de vous aider à faire bouger davantage les élèves dans le plaisir et la non-performance!

Ce cahier, les outils ainsi que des fiches d'activités spécifiques à Inspire à bouger sont également disponibles en ligne sur le site de l'Association québécoise de la garde scolaire : gardescolaire.org

Êtes-vous prêts à faire bouger les élèves? À vous de jouer!

Table des matières

Messages de la Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA)	5
Le jeu actif.....	7
Le jeu libre.....	9
Jouer dehors.....	11
Outils	13
Comment occupez-vous votre temps	14
Planification hebdomadaire.....	15
Grille de planification d'activité.....	16
L'outil d'adaptation d'une activité physique.....	17
Grille d'observation simplifiée	18
Tableau des modalités d'observation.....	20
Activités	21
Ressources	26





***Messages de la Table
sur le mode de vie
physiquement actif (TMVPA)***



MESSAGES
EN FAVEUR DU
DÉVELOPPEMENT
MOTEUR

À nous de jouer!



Jouer dehors!

L'extérieur est un environnement propice au jeu actif et porteur de défis, et ce, en toute saison.

Jeu actif!

Permettons aux jeunes de pratiquer des activités physiques à un niveau d'intensité élevée, ce qui convient bien à la nature de l'enfant.

Jeu libre!

Le jeu libre qui résulte de l'initiative de l'enfant favorise son développement global et sa créativité.

Tous les jours!

Les enfants ont besoin de bouger de façon quotidienne et spontanée.

Variété!

Expérimenter une gamme de jeux, d'activités et de sports dans différents contextes permet à l'enfant d'optimiser le développement de ses habiletés motrices.

Plaisir!

Le jeu actif doit demeurer ludique et être fait avec plaisir.

Confiance en soi!

L'enfant pourra pratiquer plus facilement un grand nombre d'activités s'il maîtrise les habiletés motrices de base et il en retirera ainsi plus de plaisir.

Simplicité!

Tout, autour des enfants, est prétexte au développement moteur.

Adapté!

Le jeu et les activités physiques doivent être ponctués de défis et adaptés aux capacités, aux besoins et aux goûts de l'enfant.

C'est l'affaire de tous!

Nous jouons tous, sans contredit, un rôle crucial quant à la qualité de l'expérience vécue.

Sécurité bien dosée!

C'est par des expériences diversifiées que l'enfant qui joue développera et appliquera les comportements d'autoprotection nécessaires à sa sécurité. Évitions, par surprotection, de devenir un obstacle au jeu des enfants.



Le jeu actif, un élément essentiel au développement de l'enfant



Saviez-vous que seulement 9 % des enfants canadiens âgés de 5 à 17 ans font les 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée dont ils ont besoin chaque jour¹?



Vous avez sans aucun doute un rôle important à jouer pour améliorer cette statistique. On observe que les activités sédentaires (ex. : lecture, écriture, jeux électroniques, jeux de table, télévision) et celles qui favorisent le développement de la motricité fine (ex. : bricolage, dessin) occupent une grande place dans la journée des enfants, ce qui laisse moins de temps pour les jeux actifs, en particulier ceux d'intensité élevée. Les jeux d'intensité élevée,

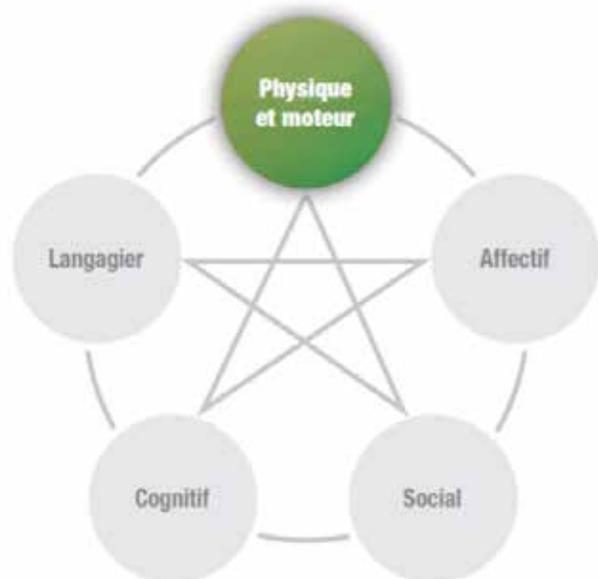
où les enfants utilisent les différentes parties de leur corps, sont essouffés et ont chaud, sont essentiels au quotidien.

Ainsi, il importe d'offrir aux enfants, le plus souvent possible, une multitude d'occasions de bouger, d'explorer, d'interagir et de relever des défis, et ce, à différentes intensités, pour qu'ils puissent connaître des expériences de réussite motrice agréables et diversifiées. En ayant accès à des environnements stimulants qui favorisent leur développement moteur, les enfants améliorent, entre autres, leur contrôle musculaire, leur posture, leur coordination et leur équilibre². Les moments passés au service de garde sont d'excellentes occasions pour jouer activement au quotidien.

Pourquoi le jeu actif est-il important?

Le jeu où l'enfant est physiquement actif favorise le développement des habiletés motrices, un pilier important du développement global. Les enfants qui ont développé leurs habiletés motrices éprouveront davantage de plaisir ou de satisfaction, développeront leur sentiment de compétence et apprécieront la pratique quotidienne d'une variété d'activités physiques. En effet, en ayant une plus grande confiance en soi, ils auront le goût de reproduire l'expérience de qualité qu'ils ont vécue et en tenteront de nouvelles.

Pour se développer physiquement et globalement, les enfants ont besoin de jouer librement et spontanément à divers jeux actifs, particulièrement à l'extérieur. En favorisant les jeux libres, vous leur offrez des occasions d'entreprendre leurs propres jeux, d'acquérir des savoirs et de relever des défis à leur mesure.



¹ Gouvernement du Canada, Enquête canadienne sur les mesures de la santé 2012-2013.

² Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA), À nous de jouer!, <http://tmvpa.com/wp-content/uploads/2014/02/A-nous-de-jouer.pdf>, p. 4.

Qu'est-ce qui freine le mouvement?

Voici quelques pistes de réflexion sur les obstacles au jeu actif :

- ✦ Dans une journée typique au service de garde, quels sont les moments où l'enfant peut jouer activement?
- ✦ Quelles sont mes croyances et mes peurs qui peuvent limiter le jeu actif? Comment puis-je les éviter, les surmonter?
- ✦ Quels sont les obstacles qui limitent la fréquence ou l'intensité des jeux actifs à l'intérieur? À l'extérieur?
- ✦ Qu'est-ce qui pourrait être modifié pour que l'aménagement et la programmation des activités soient plus favorables au jeu actif?
- ✦ Est-ce que certaines règles liées à la sécurité pourraient être modifiées pour permettre plus de mouvement?
- ✦ Est-ce que TOUS les enfants ont la possibilité de bouger TOUS les jours?
- ✦ Ai-je pris conscience de mon rôle de modèle par rapport à l'activité physique?

**La brochure
À nous de jouer!
Des messages pour
favoriser la mise en
œuvre d'actions
concertées en faveur
du développement
moteur des enfants vous
présente des messages
clés ralliant les interve-
nants de divers milieux.
Des capsules vidéo sont
également disponibles
et présentent l'essentiel
de ces messages
[tmvpa.com].**



Comment faire pour atteindre un maximum de temps actif au service de garde?

Rappelez-vous que toutes les occasions sont bonnes pour bouger. Il est souvent possible d'adapter ou de bonifier une période ou une activité pour qu'elle soit plus active.

- ✦ Aller à l'extérieur le plus souvent et le plus longtemps possible. Il a été démontré que les enfants bougent plus lorsqu'ils sont dehors.
- ✦ S'assurer d'un équilibre entre les activités sédentaires et les jeux actifs (ex. : limiter le nombre et la durée des activités sédentaires et les intercaler par des jeux actifs).
- ✦ Ajouter une composante active à des activités sédentaires (ex. : ajouter des défis à un bricolage pour obtenir le matériel nécessaire).
- ✦ Utiliser les temps de transition ou d'attente pour bouger (ex. : permettre une période de jeux libres).
- ✦ Modifier les règles de jeu pour que plus de jeunes soient actifs en même temps (ex. : retour plus rapide au jeu après élimination).
- ✦ Revoir la programmation pour s'assurer que tous les enfants ont la possibilité de bouger à différentes intensités à plusieurs occasions tous les jours.
- ✦ Demander conseil à l'enseignant d'éducation physique et à la santé. Après tout, c'est sa spécialité!

Les enfants sont des êtres moteurs. Permettons leur d'être actifs; cela convient bien à leur nature. N'oubliez pas que l'activité physique doit être intégrée à plusieurs moments de la journée!

Le jeu libre, plus que du temps libre!



Tous les enfants ont une curiosité innée, une envie de jouer, un besoin de socialiser et un profond désir d'apprendre. Le jeu libre, entrepris par l'enfant, lui permet d'améliorer sa confiance en soi, son autonomie et sa pensée créative, en plus de lui permettre de socialiser. En décidant de ce qu'il fait avec l'espace et les objets mis à sa disposition, sans procédure, limite de temps ou règles à suivre, l'enfant découvre qu'il est capable de prendre des initiatives et de relever des défis à sa portée. Ce faisant, il connaît des réussites qui influencent son développement global.

En donnant des consignes claires et peu nombreuses (ex. : espace de jeu limité, règles de sécurité minimales, etc.), vous encadrez le jeu tout en laissant un maximum de place au plaisir et à la découverte.



Comment favoriser le jeu libre en tant qu'éducatrice ou éducateur?

Soutenir l'initiative de l'enfant

Considérant que l'enfant est le premier agent de son développement, vous pouvez le soutenir dans la réalisation de ses propres apprentissages.

- ✧ Vous pouvez l'observer dans ses jeux et intervenir au besoin, sans toutefois faire les choses à sa place.
- ✧ Il est important d'encourager ses initiatives et de renforcer ses compétences. Cette façon d'agir influence sa confiance et sa perception de ses propres capacités.
- ✧ N'oubliez pas de tenir compte de ses capacités actuelles et d'anticiper ses capacités en développement. En fonction de son stade de développement et de ses besoins, il peut être nécessaire d'adapter votre attitude, vos consignes et vos comportements.

C'est ainsi que vous laisserez l'enfant se développer naturellement et amorcer lui-même ses jeux.

Miser sur le plaisir de bouger

Les jeux libres et actifs favorisant le développement global peuvent paraître, pour certains adultes, plus dérangement du fait qu'ils occasionnent généralement une intensité plus grande, plus de bruit, un niveau d'implication dans le jeu qui peut sembler exciter l'enfant, etc. Toutefois, le plaisir que l'enfant retire lorsqu'il joue activement est capital. L'enfant aime jouer; il y mettra donc toute son attention et toute son énergie.



Apprivoiser le risque

En prenant certains risques, l'enfant apprend à tester et à repousser ses limites, à développer sa confiance en soi et son autonomie. Il saura ainsi mieux évaluer et gérer le risque dans tous les aspects de sa vie. C'est par des expériences qui l'amènent à grimper, à sauter, à glisser, etc. que l'enfant qui joue développera et appliquera les comportements d'autoprotection nécessaires à sa sécurité.

- ✦ Il est important de se rappeler que les principes de base de la sécurité dans la planification et la réalisation des activités sont essentiels, mais qu'ils ne doivent pas inhiber les explorations et restreindre le plaisir des enfants.
- ✦ Une fois que vous vous êtes assuré que l'endroit est sécuritaire et adapté au développement de l'enfant et à son besoin de dépassement physique, vous pouvez le laisser jouer sans le freiner dans ses initiatives et ses apprentissages.



Offrir un éventail de possibilités

Pour favoriser le jeu libre, il est important d'offrir des environnements stimulants et ponctués de défis où l'enfant pourra inventer, seul ou avec d'autres, ses propres jeux, à l'intensité qui lui conviendra, se mettre lui-même à l'épreuve et intégrer diverses compétences à son rythme. Ces espaces de jeu, intérieurs comme extérieurs, devraient lui permettre de mettre à l'épreuve ses limites et ses capacités.

Comment faire pour encourager le jeu libre chez les enfants?

- ✦ Réservez suffisamment de temps au jeu libre pour que l'enfant puisse élaborer son propre jeu.
- ✦ Intégrez les jeunes dans le choix, la planification et l'animation de certaines activités ou de certains jeux.
- ✦ Profitez de toutes les occasions pour aller dehors.
- ✦ Encouragez les enfants à créer leurs propres jeux.
- ✦ Soutenez l'autonomie des enfants dans leurs jeux.
- ✦ Soulignez leurs réussites.
- ✦ Mettez en tout temps à leur disposition du matériel varié, attrayant et adapté à leur taille et à leurs capacités.
- ✦ Privilégiez les endroits où ils peuvent courir, sauter, ramper, rouler, grimper, se rassembler, etc.
- ✦ Utilisez différentes aires de jeu pour vous assurer que les enfants peuvent varier leur type de jeu d'une fois à l'autre.

Il n'est pas nécessaire d'enseigner à l'enfant à jouer, car le jeu fait partie de sa façon d'être. Il est important de considérer le temps de jeu comme un temps qui lui appartient et où il peut agir et interagir.

La brochure *À nous de jouer! Des messages pour favoriser la mise en œuvre d'actions concertées en faveur du développement moteur des enfants* vous présente des messages clés ralliant les intervenants de divers milieux. Des capsules vidéo sont également disponibles et présentent l'essentiel de ces messages [tmvpa.com].

Jouer dehors en toute saison



Souvenez-vous de votre enthousiasme à vous lancer à l'extérieur, lorsque vous étiez à l'école et que la cloche tant attendue sonnait enfin! En effet, les enfants sont confinés dans un environnement restreint une grande partie de la journée et passent entre 50 et 70 % de leur temps à l'école en position assise¹. Jouer dehors leur permet de dépenser leur trop-plein d'énergie, de courir, de tourbillonner, de parler, de crier, de sauter, de grimper, bref, de jouer activement. Le temps passé en garde scolaire est idéal pour planifier des moments à l'extérieur.

L'enfant bouge davantage lorsqu'il est à l'extérieur

Certaines recherches montrent que le temps passé à l'extérieur a des répercussions sur le niveau d'activité physique des jeunes². Ce facteur est l'un des plus importants, puisqu'il a également des effets sur la santé mentale et physique. Ainsi, plus un jeune passe de temps à l'extérieur, plus il est actif physiquement. L'extérieur procure généralement à l'enfant un grand espace favorisant une liberté de mouvement, où il peut découvrir et expérimenter des activités qui l'amènent à dépenser davantage d'énergie.



L'extérieur, un jouet complet

L'extérieur est un jouet complet en soi et surtout un environnement propice au jeu actif et porteur de défis en toute saison. Il est vrai que la présence de neige modifie l'aspect de la cour d'école. Par contre, les bienfaits et les avantages du jeu extérieur sont les mêmes en toute saison. Celui-ci :

- ✦ diminue le stress et l'anxiété;
- ✦ favorise la concentration;
- ✦ favorise le développement cognitif et moteur ainsi que la réussite scolaire;
- ✦ atténue les symptômes associés au trouble du déficit de l'attention;
- ✦ prévient le développement de la myopie;
- ✦ favorise le sommeil.

Laisser l'enfant jouer dehors, c'est le laisser développer une plus grande créativité et une attitude coopérative dans sa façon de s'amuser et d'agir en général. Cela contribue à réduire en partie les problèmes liés au manque d'attention en classe. L'enfant se concentre mieux, donc il apprend mieux³.

Le contact avec la nature

La nature est l'un des jouets les mieux adaptés pour les enfants. Les nombreux éléments qu'on y trouve leur permettent de satisfaire leur curiosité d'explorateurs et leur donnent l'occasion de relever des défis et bouger à différentes intensités.

- ✦ Il a été constaté que les enfants du préscolaire qui jouaient dans un boisé situé près de l'école avaient développé de meilleures habiletés motrices que leurs pairs qui ne disposaient que d'une aire de jeu clôturée⁴.
- ✦ Les élèves qui ont un contact avec la nature dans le cadre d'un processus éducatif se montrent plus engagés et plus enthousiastes dans tous les domaines d'études⁵.

Comment faire pour augmenter le temps à l'extérieur?

- ✦ Le matin, faire l'accueil des élèves à l'extérieur.
 - ✦ En fin de journée, être à l'extérieur pour la période du départ.
 - ✦ Communiquer efficacement avec les enseignants pour réduire le temps consacré à l'habillage et au déshabillage dans la journée.
 - ✦ Prévoir du rangement pour le matériel près des sorties, à l'intérieur ou à l'extérieur.
 - ✦ Lors des journées pédagogiques, prévoir des activités ou des sorties en plein air.
- ✦ Pour laisser le temps aux enfants d'organiser leurs jeux entre eux, prévoir des périodes plus longues à l'extérieur (ex. : une sortie à l'extérieur de 45 minutes après le dîner plutôt que 15 minutes avant le repas et 15 minutes après).
 - ✦ Selon le temps qu'il fait, tenir les activités à l'extérieur lorsque cela est possible (ex. : transformer la période du repas en pique-nique amusant).
 - ✦ Faire découvrir les espaces de jeu extérieurs et les espaces naturels situés à proximité de l'école.
 - ✦ Réfléchir stratégiquement à l'endroit où sera poussée la neige en hiver et l'utiliser.

La brochure *À nous de jouer! Des messages pour favoriser la mise en œuvre d'actions concertées en faveur du développement moteur des enfants vous présente des messages clés ralliant les intervenants de divers milieux. Des capsules vidéo sont également disponibles et présentent l'essentiel de ces messages [tmvpa.com].*



¹ ParticipACTION, *Les enfants canadiens sont-ils trop fatigués pour bouger?*, Bulletin de l'activité physique chez les jeunes, 2016, p. 51.

² Ferreira et autres, 2006; Fjortoft et Sageie, 2000; Sallis et autres, 2000.

³ Réseau École et Nature, *Le syndrome de manque de nature : Du besoin vital de nature à la prescription de sortie*, juin 2013, p. 12.

⁴ I. Fjortoft, « The Natural Environment as a Playground for Children: The Impact of Outdoor Play Activities in Pre-Primary School Children », *Early Childhood Education Journal*, vol. 29, n° 2, 2001, p. 111-117.

⁵ J. Ernst et M. Monroe, « The effect of environment-based education on students' critical thinking skills and disposition toward critical thinking », *Environmental Education Research*, vol. 10, n° 4, 2004, p. 507-522.



Outils

Tous ces outils,
incluant le carnet de poche
« Jeux actifs sans matériel »,
sont disponibles gratuitement sur le site
gardescolaire.org/formations/inspireabouger



Comment occupez-vous votre temps



Nom : _____

Service de garde école : _____

Par mois, indiquez le nombre approximatif d'heures qui sont consacrées à ces différents types d'activités.

TYPE D'ACTIVITÉS	NOMBRE D'HEURES
Activités culinaires	
Activités libres	
Activités physiques	
Expression dramatique	
Expression plastique	
Expression sonore ou musicale	
Langage et écriture	
Projets	
Routines (repas, toilette, lavage des mains, transition)	
Sciences et technologies	
Temps écran (ordinateurs, télévision, etc.)	
Autre, spécifiez :	

PASSEZ À L'ACTION!



Quelle serait la première chose que vous pourriez modifier dans votre programmation pour maximiser les occasions de bouger avec votre groupe d'enfants?

Mon service de garde physiquement actif : Portrait de ma programmation.
Cahier du participant. 2017. DSP du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Planification hebdomadaire

(Les fiches d'activités sont disponibles sur gardescolaire.org)



ASSOCIATION **SOUTENIR**
QUÉBÉCOISE DE LA **REPRÉSENTER**
GARDE SCOLAIRE **MOBILISER**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<input type="checkbox"/>				

- COOP** Coopérer
- CREA** Créativité
- SHV** Saines Habitudes de vie
- RP** Résoudre des problèmes
- AP** Activité physique
- COM** Communiquer de façon appropriée

Éducateur : _____

Semaine du : _____

Thématique : _____

Grille de planification d'activité



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER

Fiche d'activité

Titre :	
Intention(s) pédagogiques :	
Groupe d'âge :	
Durée :	
Lieu/local :	
Aménagement + matériel :	
Mise en situation :	
Démarche :	
Ressources nécessaires :	
Conseils :	

L'outil d'adaptation d'une activité physique



Voici un outil pour vous guider dans le processus d'adaptation de votre activité. Notez bien qu'il n'est pas toujours nécessaire d'apporter une modification dans l'activité pour y intégrer l'élève, une attitude bienveillante et soucieuse des besoins de l'enfant peut être suffisante.

Étapes pour l'adaptation d'une activité

1^{ère} étape:

Titre et description de l'activité choisie.

2^e étape:

Est-ce que l'élève peut participer
comme ses pairs?

Oui

Sa participation ne nécessite
aucun soutien individuel
particulier.

Non

3^e étape:

Adaptation(s) possible(s) de l'activité quant à:

- L'équipement: _____
- Les règles ou les tâches: _____
- L'environnement: _____
- L'animation: _____

4^e étape : C'est parti!

Réalisation de l'activité.

Adapté de : Intégration Sociale des Enfants Handicapés en Milieu Scolaire (ISEHMS). 1999. Recueil d'activités adaptées et outil d'adaptation d'activités dans le but de permettre à l'enfant ayant une déficience d'y participer avec ses camarades du service de garde en milieu scolaire. 70 pages.

Grille d'observation simplifiée



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER

Groupe		Date	
Éducatrice			

Noms des élèves

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

Motricité globale

Maîtrisée (les pros)																				
À développer (on ne lâche pas!)																				
Notes																				

Motricité fine

Maîtrisée (les pros)																				
À développer (on ne lâche pas!)																				
Notes																				

Dimension langagière

Maîtrisée (les pros)																				
À développer (on ne lâche pas!)																				
Notes																				

Dimension cognitive

Maîtrisée (les pros)																				
À développer (on ne lâche pas!)																				
Notes																				

Dimensions affective, morale et sociale

Maîtrisée (les pros)																				
À développer (on ne lâche pas!)																				
Notes																				

Instructions : Cochez 2 ou 3 élèves par catégorie - ceci vous permettra d'identifier rapidement les élèves forts qui peuvent vous aider à démontrer une activité, ceux qui auront besoin de plus d'attention lors de certains jeux et de mieux planifier vos activités en fonction des forces et faiblesses de votre groupe.

Intérêts de mon groupe :

Habilités du groupe à développer selon mes observations :

Habilités des élèves à développer

Élève	Habilités à développer et stratégies

Petit truc : Si un élève est plus faible dans une dimension ou est en difficulté scolaire, utilisez cet outil pour identifier une dimension où il excelle pour ensuite le mettre en valeur. Vous lui redonnerez ainsi confiance en lui!

Définitions

Motricité globale

Acquérir l'équilibre, la coordination et utiliser ses grands muscles afin de maîtriser certaines activités physiques, comme courir, grimper et sauter.

Motricité fine

Utilise certains petits muscles des doigts et des mains pour faire des mouvements précis afin d'atteindre, d'agripper et de manipuler de petits objets comme enfiler, découper et dessiner.

Dimension langagière

Fonction essentielle de la communication. La compréhension : la signification des mots ou des gestes utilisés.

L'expression : la capacité de parler et d'utiliser les bons mots dans les bons contextes. La capacité de se faire comprendre.

Dimension cognitive

La façon dont une personne pense, sa capacité à résoudre les problèmes. Ses habiletés de mémoire, ses préférences, sa capacité d'imaginer et de créer.

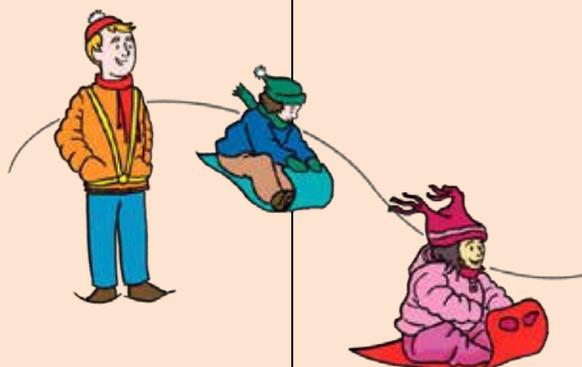
Dimensions affective, morale et sociale

Établir des relations avec les autres et à se conduire de façon acceptable. Conscience des autres, sens des responsabilités, autonomie, confiance, façon d'exposer ses sentiments, perception de soi et estime de soi. Distinguer le bien et le mal, développement d'une conscience, acceptation des différences, règles, valeurs.

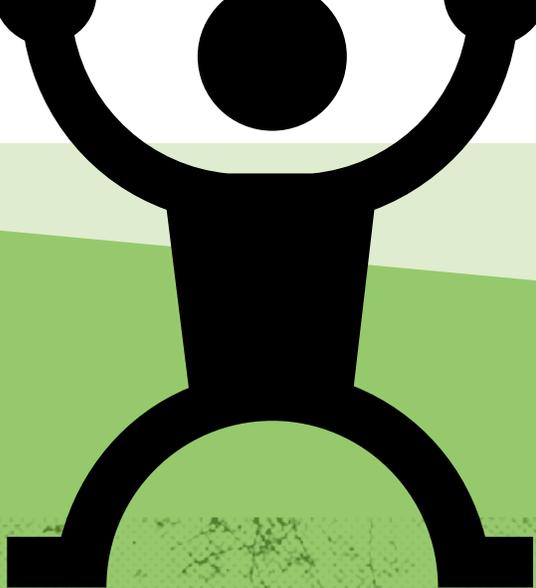
Tableau des modalités d'observation



Ponctualité	Positionnement	Rôle actif et bienveillant	Visibilité
<ul style="list-style-type: none"> • Être à l'heure • Sortir le premier • Entrer le dernier • Respecter l'horaire de surveillance • Prévoir une personne qui nous remplace si on ne peut être à l'heure. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rapport élèves/adulte • Zones de surveillance • Être en périphérie • Couvrir l'ensemble de la superficie • Se placer à des endroits stratégiques 	<ul style="list-style-type: none"> • Communiquer • Intervenir sur-le-champ • Interagir avec les élèves • Voir • Anticiper • Se déplacer • Être alerte/vigilant • Prévenir • Être présent • Écouter • Regarder • Faire des suivis • Être constant • Être cohérent • Aller voir un élève blessé • Faire cesser les comportements inadéquats • Donner des consignes claires • Enseigner aux élèves le comportement qu'on souhaite voir • Se soucier des élèves qui sont seuls • S'approcher d'un regroupement d'élèves 	<ul style="list-style-type: none"> • Être vus • Être repérables rapidement • Voir et se faire voir • Porter le dossard ou les bretelles de surveillance



Mon service de garde physiquement actif : Tableau des modalités de surveillance.
Cahier du participant. 2015. Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.



Activités et ressources

Des dizaines de fiches d'activités
Inspire à bouger sont disponibles sur le site
gardescolaire.org/formations/inspireabouger

Allez voir!



Exemple de fiches *Inspire à bouger* disponibles sur le site gardescolaire.org



FICHE D'ACTIVITÉ JEU DE COOPÉRATION

Jeu à réaliser en équipe pour développer les relations avec les pairs : former des cellules d'élèves.

Les cellules*

Intentions pédagogiques (suggestions):

L'élève développe la coopération.

Groupe d'âge:

Multi-âge

Compétences

Compétence pédagogique pour l'élève:

- Développer les relations avec les pairs

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants
- Réalisation d'activités à prédominance sociale

Démarche

Une première cellule est formée de 2 élèves qui s'accrochent ensemble par les bras.

Ils doivent courir ensemble et tenter de toucher les autres élèves. Lorsqu'ils touchent un élève, celui-ci doit venir s'accrocher à eux par le bras.

Ils doivent ensuite courir en trio pour toucher un quatrième élève.

Lorsqu'un quatrième élève est touché, il doit s'accrocher au trio, puis la cellule se divise ensuite en deux cellules de deux élèves.

La partie se termine lorsque tous les élèves font partie d'une cellule.

Note:

Rappelez aux élèves que de ne faire qu'un avec son coéquipier facilitera leurs déplacements!

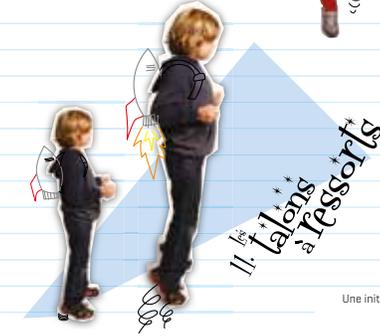
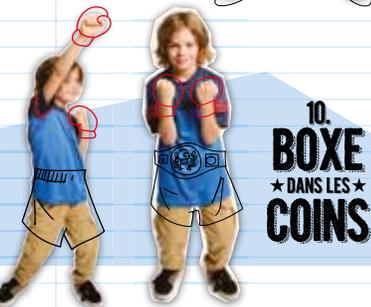
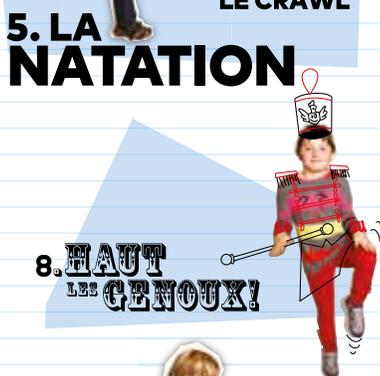
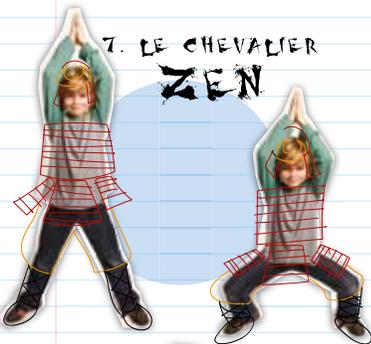
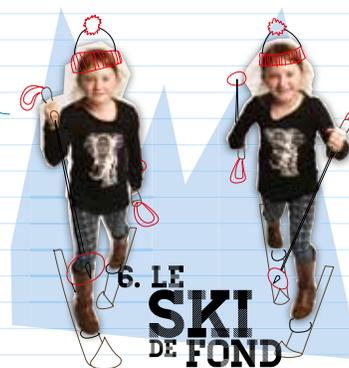
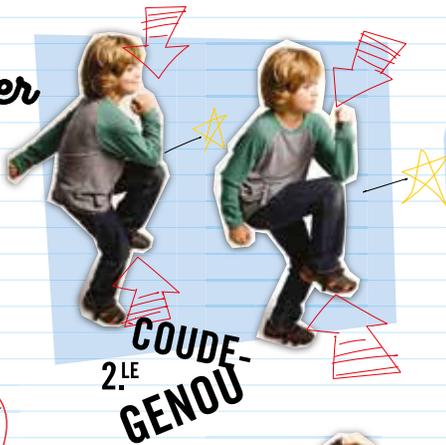
*tiré du Répertoire d'activités WIXX 2



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

C'EST L'HEURE DE LA PAUSE ACTIVE EN CLASSE!

PRENDRE UNE PAUSE POUR BOUGER UN PEU ME PERMET DE ME SENTIR PLUS CALME,
PLUS ATTENTIF ET D'APPRENDRE MIEUX. ALORS ACTIVONS-NOUS AVEC QUELQUES EXERCICES!



Découvrez de nombreux choix d'activités au fenetreped.csvdc.qc.ca/2015/08/19/actif-a-lecole/

Une initiative réalisée par :



En partenariat avec :



Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir JERRY et JEMM

Différentes façons de **bouger**, de **se déplacer**



Galop

Saut les 2 pieds collés
(kangourou)

Saut de grenouille

Saut avec écart

Saut de chaque côté d'une ligne
(sur 1 ou 2 pieds)

Marche

Marche en levant les genoux

Course/jogging sur place

Pas chassés latéraux

Sautillements

Sauts groupés (rapprocher
les genoux vers la poitrine)

Pas croisés

Sauts à cloche-pied

De reculons

Mains sur la tête

Marche sur la pointe des pieds
ou les talons

Marche sur une ligne vers l'avant,
l'arrière, de façon latérale

Avance ou recule avec un ballon
entre les genoux

Jambes tendues vers l'avant
ou l'arrière

Avance ou recule en frappant
les mains sous les genoux

Avance en petit bonhomme

À quatre pattes en avançant,
en reculant ou de façon latérale

Avance ou recule sur les fesses

Avance en donnant des coups
de pieds dans le vide

En crabe : appui sur les mains et
les pieds, ventre vers le plafond

En serpent : rampe sur le ventre
en gardant les jambes collées

En chien à la patte cassée :
4 pattes, mais avec 1 jambe
ou une main levée

En train : bouge ses bras d'avant
en arrière

En serpent fatigué : rampe
sur le dos

En patin : glisse les pieds au sol

En ski de fond : glisse les pieds et
bouge les bras en même temps

En raquette : lève les genoux haut
et fait des grands pas

En automobile : tient un volant
et se déplace

En bateau : tient un gouvernail
(bras écartés) et se déplace en se
balançant de gauche à droite

En avion : fait des battements
d'ailes avec les bras

Dos à dos et accrochés par
les coudes (un avance et l'autre
recule)

Un derrière l'autre : se tiennent
par les épaules et sautent à
cloche-pied ou les deux pieds
collés

Idées pour les escaliers



1. Se déplacer de côté, de reculons (pour monter), en croisant les pieds, les pieds en ouverture ou en fermeture, etc.

2. Monter et descendre en mettant les mains sur les cibles au mur (traces de main, X en papier collant de couleur, collants...)

3. Sauter pour monter les marches

4. Mettre toujours le même pied devant

5. Monter 2 marches à la fois

6. Éviter les obstacles (X ou autre forme faite en papier collant pour plancher)

7. Ajouter un objet sur la tête (poches de sable, anneaux, contenants de yogourt vides, mouchoirs, etc.)

8. Transporter un objet (poches de sable, contenants de yogourt, nourriture en plastique) dans une assiette en carton

9. Monter en zigzag: partir du côté droit de la marche, se rendre au côté gauche (en pas chassé par exemple), monter la marche. Faire la deuxième marche de gauche à droite. Monter la marche et faire la troisième de droite à gauche, etc.

10. Monter les talons dans le vide et monter sur la pointe des pieds (travailler les mollets)

11. Faire des suites logiques en montant et descendant. Par exemple, monter 2 marches, descendre 1 marche, monter 2 marches, descendre 1 marche, etc.

12. Ajouter des mouvements de bras pour faire une dissociation : une marche les bras en l'air, une marche les bras sur le côté ou une marche les mains sur la tête, une marche les mains au nombril...

Ressources sur le jeu libre et actif et articles de référence

En manque d'inspiration?
Consultez ces ressources!



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

gardescolaire.org

La « boîte à outils » du site web déborde de documents, de trucs et de liens pour vous aider dans votre travail : Activité physique, Animation, Art, Développement professionnel, Documents de référence...



tmvpa.com

Brochures *À nous de jouer!*



kino-quebec.qc.ca

Avis – Activité physique, le sport et les jeunes
Les préoccupations parentales concernant le jeu libre des enfants de 3 à 12 ans à l'extérieur



dsp.santemontreal.qc.ca

Projet de perfectionnement qui vise à outiller le personnel en service de garde au regard de diverses thématiques qui peuvent avoir un impact significatif dans l'adoption d'un mode de vie physiquement actif chez le jeune.



actifauquotidien.com

Développer dans chaque école la concertation et la collaboration entre les enseignants du préscolaire, les éducateurs physiques et à la santé ainsi que les éducateurs du service de garde.



msss.gouv.qc.ca --- ma cour

Ministère de la santé et des services sociaux –
Ma cour : un mode de plaisir!

Mise en contexte, Mobilisation, Aménagement,
Organisation, Animation



wixx.ca

S'inscrire pour avoir accès à un outil de planification génial qui regorge d'activités simples, actives et amusantes!

Aussi des affiches, répertoires de jeux et autres outils pratiques



alliancesherbrookoise.ca

« Libres et créatifs » : un terrain de jeu PAR et POUR les enfants

À voir absolument ! Accédez au site pour avoir accès à un cahier d'accompagnement clef en main pour l'organisation d'une journée d'activités libres et créatives.



youtube.ca

Jeux libres, actifs et risque

SBS Dateline - Kids Gone Wild: Denmark's Forest Kindergartens

Scary Mommy - The Coolest New Playground Where You're Not Invited

AQCPE - Bouger pour bien se développer : la prise de risque

santemontreal - Mon Service de Garde – Capsule 1

CLD Jardins-de-Napierville - Comité Wixx École Saint-Romain

Corridors actifs

École Henri-Forest – Corri-bouge

Ever Active Schools - Don't Walk in the Hallway



participation.com

Des faits alarmants sur les enfants et le temps d'écran!

Jeu risqué : comment encourager vos enfants à dépasser leurs limites

« Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur » - PDF



aqcpe.com

La prise de risque est essentielle au développement de comportements d'autoprotection chez l'enfant

« Un milieu éducatif favorable au jeu libre et actif » - PDF



centdegres.ca

Services de garde éducatifs : 10 stratégies pour jouer dehors cet hiver



vifamagazine.ca

Un nouveau magazine rempli d'articles pertinents séparés en trois thèmes: Bouger - Manger - Comprendre



INSPIRE À MOUVER



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER



Québec

450 670-8390
1 800 363-0592
gardescolaire.org