

# DÉFI TOUGO

garde scolaire

## RELEVEZ LE DÉFI EN 6 ÉTAPES



**1** Personnalisez la lettre et envoyez-la aux parents environ deux semaines avant le début du *Défi* (semaine du 3 avril).

**2** Prenez connaissance des **3 volets** du *Défi*

- ✓ **MANGER MIEUX**: se nourrir de produits variés et peu transformés tout en développant une relation positive avec les aliments.
- ✓ **BOUGER PLUS**: s'activer physiquement chaque jour en saisissant toutes les occasions de bouger dans le plaisir et en variant ses activités.
- ✓ **SE SENTIR BIEN**: découvrir différentes façons de prendre des moments de pause pour réduire son stress et relaxer au quotidien.

**3** Choisissez un **slogan thématique** avec les élèves et écrivez-le sur votre planification ou une affiche de votre local.

### Exemples de slogan :

- ✓ À Armagh, la santé, on y voit!
- ✓ À de la Fraternité, on bouge pour être en santé!
- ✓ À l'école Tournesol, on ne reste pas cloué au sol!

**4** Planifiez les **activités** qui seront réalisées pendant les deux semaines du *Défi* et insérez-les dans votre planification. Besoin d'inspiration? Une foule d'activités sont proposées au [www.gardescolaire.org](http://www.gardescolaire.org).

**5** Trouvez-vous un **défi** à relever personnellement pendant les deux semaines du *Défi*. En vous voyant y participer, les élèves voudront faire comme vous! Vous pouvez même en profiter pour mettre au défi d'autres membres de l'équipe du service de garde!

### Exemples de défis pour le personnel éducateur :

- ✓ Apporter des collations maison énergisantes dans les rencontres d'équipe (chaque membre de l'équipe peut préparer une recette durant le *Défi*).
- ✓ Organiser un club de marche ou de course pour faire une pause santé ensemble une ou deux fois par semaine.

**6** Amusez-vous avec les élèves en relevant le *Défi TOUGO* en garde scolaire du 17 au 28 avril 2023. N'oubliez pas de leur remettre le certificat de participation et le jeu de la cocotte-surprise à la fin du *Défi*!



### VOUS SOUHAITEZ GAGNER UN FABULEUX PRIX?

Les services de garde participants courent la chance de gagner une carte-cadeau CATSPORTS (2 de 250 \$ et 1 de 500 \$ seront remises).

Pour être admissible, il suffit d'inscrire votre service de garde au plus tard le 14 avril et de relever le *Défi* avec vos élèves du 17 au 28 avril. Le formulaire d'inscription et le règlement se trouvent au [www.gardescolaire.org](http://www.gardescolaire.org).



ASSOCIATION SOUTENIR  
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER  
GARDE SCOLAIRE MOBILISER

# GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DU DÉFI TOUGO

**Vous participez au Défi TOUGO  
en garde scolaire?  
Ce guide s'adresse à vous!**

**Vous qui côtoyez les élèves jour après jour,  
vous avez une influence sur leur quotidien et pouvez  
les aider à adopter de bonnes habitudes de vie,  
en incluant de l'activité physique chaque jour  
dans votre programme et en leur faisant vivre  
des expériences alimentaires positives.**

## OBJECTIFS DU GUIDE

- ✓ Aider à mettre en action le Défi TOUGO dans son école
- ✓ Offrir des trucs pour intégrer l'activité physique à l'horaire chaque jour
- ✓ Proposer des astuces pour faire vivre aux élèves des expériences alimentaires positives et agréables, parce que manger mieux, c'est bon, c'est plaisant, ça s'apprend... et ça n'a pas à être parfait!

## QU'EST-CE QUE TOUGO?

TOUGO, c'est un allié qui aide à manger mieux, à bouger plus et à se sentir bien, trois habitudes clés pour favoriser à tout âge la santé physique et mentale et diminuer le risque de développer des maladies chroniques.

Pour prendre soin de vous dans le plaisir et à votre rythme, visitez [montougo.ca](http://montougo.ca) ou [abonnez-vous à l'infolettre TOUGO](#).



## MANGER MIEUX SELON TOUGO

Manger mieux, c'est donner plus de place aux fruits et aux légumes, inclure dans son menu une variété d'autres aliments gagnants tels que les grains entiers et les protéines végétales, sans oublier de faire de l'eau sa boisson numéro 1. C'est prendre l'habitude de cuisiner davantage avec des produits peu transformés tout en limitant le gaspillage. C'est aussi ne pas oublier de prendre une pause pour manger, partager ses repas avec d'autres, loin des écrans, et, surtout, savourer ses aliments!

## BOUGER PLUS SELON TOUGO

Bouger plus, c'est s'activer 30 minutes par jour... et même plus! C'est stimuler son cardio, renforcer ses muscles et faire des exercices d'assouplissement. En fait, c'est saisir toutes les occasions de bouger au fil de la journée, en solo ou avec d'autres, au travail, à la maison, pendant les loisirs ou les déplacements. Et c'est trouver comment ajouter du mouvement à son quotidien, quelle que soit la saison et dans le plaisir, sans oublier d'aller dehors!

## SE SENTIR BIEN SELON TOUGO

Se sentir bien, c'est avoir les bons outils pour faire face aux exigences du quotidien, gérer son stress, bien dormir et avoir des relations enrichissantes avec les autres... et avec soi-même! C'est aussi une invitation en toute simplicité à apprivoiser la gratitude, la relaxation, la respiration et toute autre approche accessible pour prendre soin de soi.



## POUR EN SAVOIR PLUS SUR TOUGO

Visitez [montougo.ca](http://montougo.ca) ou  
[abonnez-vous à l'infolettre  
TOUGO](#).



# GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DU DÉFI TOUGO



## DES ACTIVITÉS SUR LA SAINE ALIMENTATION

Pour faire découvrir aux enfants des aliments nutritifs dans le plaisir, TOUGO vous propose cette année deux défis amusants :

- ✓ **LA COURSE AU POIS MANGE-TOUT** : un défi actif qui permet de faire connaître de nouveaux fruits et légumes
- ✓ **LE MOT MYSTÈRE ALIMENTAIRE** : un jeu de mots sur le plaisir de l'alimentation

Les activités du *Défi TOUGO* des années passées peuvent aussi être téléchargées au [www.gardescolaire.org](http://www.gardescolaire.org).

### CONDITIONS GAGNANTES POUR DES ACTIVITÉS MÉMORABLES ET PORTEUSES

- Intégrez les activités dans votre planification au moment le plus opportun
- Avant l'activité, posez quelques questions aux élèves pour susciter leur curiosité et leur intérêt :

« QUEL EST TON FRUIT PRÉFÉRÉ? »

« COMMENT SAIS-TU QUE TU AS FAIM? »



### BESOIN D'IDÉES DE JEUX?

Consultez le recueil d'activités clés en main *Dîners animés Je goûte, j'apprends!*. Conçu par l'Association québécoise de la garde scolaire (AQGS), il propose 54 activités éducatives au sujet de l'alimentation saine et écoresponsable, adaptées en fonction de l'âge et du temps disponible.



### COMMENT TRANSMETTRE UNE VISION POSITIVE DE L'ALIMENTATION AUX ÉLÈVES?

En les amenant à être autonomes quant à leur alimentation, avec des interventions de style démocratique.

- 1 Permettre aux élèves d'être à l'écoute de leurs signaux de faim et de satiété.

- ✓ Laisser l'enfant choisir la quantité d'aliments qu'il ou elle mange, qui varie de jour en jour
- ✓ Après le repas, demander à l'enfant : « Comment te sens-tu? » et « Comment sais-tu que tu as assez mangé? »
- ✓ Modifier le langage : remplacer « Mange au moins la moitié de ton lunch » par « Mange à ta faim »
- ✓ Refaire avec les élèves l'activité *Mission détective Gargouillis* du *Défi TOUGO* (*Défi Santé* 2018)

- 2 Faire découvrir les aliments nutritifs par le jeu et l'exploration. Nul besoin d'être chef ou diététiste pour faire découvrir les aliments nutritifs aux élèves!

- ✓ **Pendant le repas** : Lancer des sujets de discussion autour de l'alimentation comme « Quel est ton plat préféré? », « Ton lunch a l'air bon, qui l'a préparé? », « Quelle recette aimes-tu le plus cuisiner à la maison? »
- ✓ **En dehors des repas** : Faire découvrir les aliments nutritifs de façon amusante en organisant des dégustations ou des ateliers culinaires, ou à travers des arts plastiques, du jardinage, des comptines, des histoires, etc.



### COMMENT TRANSMETTRE UNE VISION POSITIVE DE L'ALIMENTATION AUX PARENTS?

- ☀ Voir l'alimentation équilibrée sur toute la semaine au lieu de porter son attention sur quelques aliments moins nutritifs trouvés dans la boîte à lunch
- ☀ Faire connaître aux parents différentes ressources en saines habitudes alimentaires comme [montougo.ca](http://montougo.ca)
- ☀ Donner aux parents un aperçu des activités liées à l'alimentation que vous faites avec les enfants :
  - ✓ Ex. : exposer une affiche réalisée avec les élèves sur leurs fruits et légumes préférés, faire déguster des brochettes de fruits préparées par les enfants
  - ✓ Remettre le certificat de participation du *Défi TOUGO* et le jeu de la cocotte-surprise à faire en famille

### MANGER MIEUX, C'EST BON, C'EST PLAISANT, ET ÇA S'APPREND!

En créant une ambiance agréable pendant les repas et en permettant aux enfants de développer leur autonomie par rapport à leur alimentation, vous misez sur une recette gagnante! Vos interventions n'ont pas à être parfaites pour y arriver. Même chose pour l'alimentation des élèves : elle n'a pas à être parfaite non plus.



# GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DU DÉFI TOUGO



## DES ACTIVITÉS POUR S'ACTIVER AU QUOTIDIEN

Pour bouger tout en s'amusant, TOUGO vous propose cette année deux jeux :

- ✓ **LES CERCEAUX MUSICAUX** : un défi actif sur de la musique entraînante et qui rappelle le jeu de la chaise musicale
- ✓ **LEGO ACTIF** : trois jeux d'adresse pour utiliser les LEGO de façon dynamique

Et pourquoi ne pas inclure une activité relaxante à votre *Défi TOUGO* ?

- ✓ **LES BULLES REPOSANTES** : pour travailler la respiration profonde tout en s'amusant à faire des bulles

Les activités du *Défi TOUGO* des années passées peuvent aussi être téléchargées au [www.gardescolaire.org](http://www.gardescolaire.org).

## CONDITIONS GAGNANTES POUR DES JEUX ACTIFS MOTIVANTS

- Intégrez les jeux ici et là dans votre planification pendant toute la durée du *Défi TOUGO*
- Regroupez le matériel nécessaire avant de faire les activités
- Mettez de l'avant ce qui vous fait bouger
- Impliquez les élèves dans les jeux actifs :

**LES CERCEAUX MUSICAUX** : demandez aux élèves de choisir la musique

**LEGO ACTIF** : séparez les élèves en trois groupes et demandez à chaque groupe d'animer tour à tour un jeu



## INTÉGREZ L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS TOUTES LES ACTIVITÉS DU QUOTIDIEN

ACTIVITÉ	IDÉE ACTIVE
BRICOLAGES	Prendre une pause active au milieu de l'activité
TRANSITIONS	Faire des déplacements différents (sauts, pas chassés, gambader...)
UTILISATION DES ÉCRANS	Consulter des sites qui offrent des vidéos actives

## COMMENT S'ASSURER QUE LES JEUNES PARTICIPENT AUX JEUX ACTIFS ?

### DONNEZ DES CONSIGNES CLAIRES

Trois astuces simples et efficaces pour organiser et encadrer efficacement vos jeux actifs sont proposées dans la capsule gratuite [Réussir vos jeux actifs en classe](#), qui se trouve dans la section Cours en ligne du site de 100 degrés. Vous y aurez accès gratuitement après avoir créé votre compte.

### RENDEZ LES JEUX ACCESSIBLES À TOUT LE MONDE

- ✓ **Offrez un choix** de matériel, d'endroits et de défis.
- ✓ **Adaptez** les jeux de façon à ce qu'il y ait plusieurs niveaux de difficulté.
- ✓ **Utilisez des objets différents et inattendus** dans vos jeux, comme des LEGO (voir la fiche du jeu proposé) ou des objets sensoriels.

## SAVIEZ-VOUS QUE SIX NOUVELLES INFOGRAPHIES DE JEUX VOUS SONT OFFERTES ?

Pour découvrir ces transitions actives, jeux de société actifs ou jeux actifs sur TNI, rendez-vous sur la page de la formation [Inspire à bouger](#) sur le site de l'AQGS. C'est gratuit !



## BOUGER CHAQUE JOUR, CE N'EST PAS COMPLIQUÉ !

Le jeu actif peut s'intégrer à toutes les activités du quotidien. Chaque minute active compte, et pas besoin d'être un ou une athlète pour adopter de saines habitudes de vie. Chaque pas ajouté dans la journée est un pas dans la bonne direction !

**PROGRAMME INCLUSIF  
INTER'ACTIF  
CRÉÉ PAR ADAPTAVIE**



Vous trouverez un répertoire de ressources et une trousse de jeux inclusifs sur [la page Web du programme Inter'Actif](#).