

MA PROG SHV



LES AUTOCOLLANTS

C'est quoi ?

Un outil qui te permet de visualiser rapidement les démarches en saines habitudes de vie (SHV) dans la programmation hebdomadaire des activités réalisées avec tes jeunes.

Pour qui?

Les animateurs! Tu es un nouvel animateur ou une nouvelle animatrice? Tu souhaites améliorer ou diversifier ta programmation? Cet outil est pour toi!

Comment ça fonctionne?

Ajoute les autocollants Tremplin Santé à ta programmation pour visualiser les activités que tu proposes en lien avec les SHV au camp. L'autocollant t'aide à ne pas oublier d'avoir une intention derrière tes activités et de faire un retour sur celles-ci.

Place les autocollants dans ta programmation que tu utilises déjà chaque jour.



SAINNE ALIMENTATION

Tu abordes la saine alimentation avec ton groupe en faisant une activité ou une discussion.

Ex : dégustation , ateliers culinaires, Fiches de jeux - On explore les aliments.



MOMENTS CALMES

Tu prends le temps avec tes jeunes de faire une activité calme ou un retour au calme après une activité !

Ex : bricolage, se raconter des histoires



BIEN-ÊTRE

Tu prends le temps avec tes jeunes d'aborder un des sujets comme ; l'inclusion, la relaxation et la diversité, etc.

Ex : yoga, discussions



ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE À ÉLEVÉE

Tu proposes des activités physiques pour que les jeunes se sentent essoufflés tout en ayant du plaisir.

Ex : sports, danse



TEMPÉRATURE

Tu ajustes ton activité en fonction de la température.






















Ex : changer de plateau, pratiquer des activités à l'ombre, boire de l'eau plus souvent



Tu veux des idées concrètes d'activités ?



EXEMPLE DE PROG

	LUNDI 17 juillet	MARDI 18 juillet	MERCREDI 19 juillet	JEUDI 20 juillet	VENDREDI 21 juillet
		 Journée de canicule			
9h - 9h30	Accueil des jeunes Rassemblement de camp	Accueil des jeunes Wepah! *à l'ombre	Accueil des jeunes Histoire active	Accueil des jeunes Cirque ambulant 	Accueil des jeunes Rassemblement de camp
9h30 - 9h45 9h45 - 10h30	Collation Je suis unique! 	Collation Sac de main	Collation Slackline	Collation Rire-O-thon 	Collation Expert dégustateur 
10h30 - 11h30	Gendarmes Couleurs en folies 	Piscine	Ateliers Flag Rugby 	Période d'activités scientifiques	Gumboot 
11h30 - 12h30	Diner	Diner	Diner caouette	Diner au parc Coin-coin 	Diner
12h30 - 13h30	Activité de coopération 	Période de spécialiste art plastique 	AcroYoga Défi Zen  	  	Mur des mercis! 
13h30 - 14h30	Piscine	Mission J.A.R.D.I.N. (Activité 1)   * bien s'hydrater	SORTIE	Jeux d'eau	Hop le pas! 
14h30 - 15h30	Ruée vers l'or bleu	Jeux de ballons  * bien s'hydrater		Course télécommandée  	Spectacle
15h30 - 16h	Collation Rassemblement de camp	Collation Jeu en cercle *à l'ombre	Collation Jeu en cercle	Collation Jeu en cercle	Collation Retour sur la semaine 

Voici comment TS utilise les autocollants.

À ton tour de les utiliser comme tu le sens dans la tienne !

Souviens-toi que l'important c'est l'intention derrière l'autocollant!

Trucs et astuces

- Tu peux mettre différents autocollants dans une case si ton activité touche plusieurs SHV.
- Partage cette programmation avec les parents, ils seront heureux de voir ce que les jeunes ont vécu en lien avec les SHV!

Tu veux avoir une prog SHV ou tu as des questions sur l'outil ?

Contacte-nous : info@treplinsante.ca

Messenger : Tremplin Santé