

ÉTÉ  
2020!

# ANIMATEURS EN ACTION

**TU ANIMES CET ÉTÉ? ON TE MET AU DÉFI D'UTILISER TA CRÉATIVITÉ ET TA CAPACITÉ D'ADAPTATION POUR INTÉGRER LES SAINES HABITUDES DE VIE TOUT EN AYANT UN MAXIMUM DE PLAISIR AU CAMP.**

Enfile tes souliers de course et sors à l'extérieur. À l'ère de la distanciation physique, pourquoi ne pas faire de la distanciation active ? Rien de mieux que de bouger!

L'alimentation fait aussi partie des saines habitudes de vie! Amuse-toi à découvrir les aliments autrement avec tes jeunes!

Ne t'inquiète pas, l'équipe de Tremplin Santé est derrière toi pour t'aider: [info@tremplinsante.ca](mailto:info@tremplinsante.ca)  
418-648-6618

## COMMENT FONCTIONNE CETTE FICHE ?

**On a développé plusieurs trucs et astuces pour intégrer plus facilement des activités en saines habitudes de vie cet été dans ta prog.**



Pour chaque thématique, tu peux télécharger des outils clés en main disponibles sur le portail TS. Demande à ton coordo pour avoir ton code d'accès.  
<https://portail.tremplinsante.ca>

## VOICI 5 THÉMATIQUES À DÉCOUVRIR :



**ORGANISE TON  
ENVIRONNEMENT**



**RESPIRE  
LE GRAND AIR**



**EN MODE  
INDIVIDUEL**



**LAVE-O-THON**



**METS DU SOLEIL  
DANS TON ÉTÉ**



TÉLÉCHARGE L'APP. **GRATUITE**  
**PEP TON JEU** POUR UNE  
PANOPLIE D'IDÉES D'ACTIVITÉS  
ACTIVES TÉLÉCHARGEABLES

# ORGANISE TON ENVIRONNEMENT

**AU CAMP, PLUS TU INSTALLES DE REPÈRES VISUELS, PLUS LES JEUNES SAURONT OÙ SE POSITIONNER.**

**1**

**Mets des marques au sol, pense à utiliser des flèches pour identifier la direction à suivre.**

**2**

**Utilise des cônes pour délimiter les différents espaces d'activités.**

**3**

**Utilise le matériel à ta disposition pour positionner les jeunes lors des activités.**

P.ex. : Positionne des cerceaux à 2 mètres de distance et demande à tes jeunes de se placer chacun dans un cerceau.

**4**

**Demande à tes jeunes de se bricoler un personnage au bout d'un bâton de hockey et de lui faire vivre des aventures.**

Courses, rencontres d'amis, etc. Pour respecter la distanciation, c'est important qu'uniquement les personnages se rencontrent, jamais tes jeunes!

**5**

**Utilise des craies pour faire des parcours sur le terrain asphalté.**

**6**

**Dynamise les temps d'attente.**

Installe des affiches de mouvements à deux mètres de distance pour animer les files d'attente pour les toilettes ou la zone de lavage des mains par exemple.



Réfère-toi à l'activité **Au camp on s'active** pour plus d'idées!

<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/au-camp-on-sactive/>

**7**

**Décore ton espace avec ton groupe.**

Comme il sera le même tout l'été, c'est une bonne occasion de se l'approprier et de le rendre plus accueillant.



**MERCI À TOI, DE POURSUIVRE TA MISSION EN ANIMATION SUR LE TERRAIN CET ÉTÉ !**



Pour chaque thématique, tu peux télécharger des outils clés en main disponibles sur le Portail TS.



# RESPIRE LE GRAND AIR

**ANIME TES ACTIVITÉS À L'EXTÉRIEUR. C'EST LE MOMENT D'EXPLORER TON ENVIRONNEMENT ET D'EXPLOITER LE POTENTIEL DE TOUT CE QUI T'ENTOURE.**

**1**

**Lance-toi le défi de trouver des endroits inexplorés et profites-en pour les exploiter dans tes activités et en faire ton repère pour l'été avec ton groupe.**

**2**

**Use d'imagination pour réaliser à l'extérieur tes activités qui habituellement se déroulent à l'intérieur. Des ateliers culinaires en plein air, c'est possible!**

**3**

**Utilise le potentiel du terrain, as-tu bien observé ton environnement?**

- Les murs deviennent des alliés pour créer des coéquipiers. Utilise-les pour faire des jeux de ballon!
- Repense autrement les terrains asphaltés. À vos roulettes: permets aux jeunes d'avoir un emplacement pour faire de la planche à roulettes, de la trottinette et du patin. Assure-toi avant que ton camp le permette.



**MERCI À TOI, DE POURSUIVRE  
TA MISSION EN ANIMATION SUR  
LE TERRAIN CET ÉTÉ !**



Pour chaque thématique, tu peux télécharger des outils clés en main disponibles sur le Portail TS.



# EN MODE INDIVIDUEL

POUR ÉVITER LES CONTACTS PHYSIQUES, MISE SUR DES ACTIVITÉS QUI DEMANDENT PEU OU PAS DE MATÉRIEL, OU DU MATÉRIEL À UTILISER INDIVIDUELLEMENT.

1

**Active-toi lors des déplacements, transforme tes jeunes en agents secrets et lance-leur la mission de ne pas croiser un autre groupe.**

2

**Incite tes jeunes à explorer différents sports et à se lancer des défis individuels et actifs.**

#### Corde à sauter

- Faire le max de sauts à la corde (temps vs nombre)
- Inventer un mouvement/saut spécial
- Faire les mouvements en roulant la corde vers l'avant et vers l'arrière

#### Trick shots

- Réussir à faire un mouvement inusité avec son ballon préféré
- Réussir à faire une figure hors du commun (acrobaties)

#### Jeux d'élastiques (<https://bit.ly/3dpOIPD>)

Crée des mouvements de danse : laisse-toi aller au son de la musique! Profites-en pour créer des vidéos du style de TikTok avec ton groupe. Slackline, hula hoop, athlétisme, gymnastique, cirque, marelle, etc.



Tu veux encore plus d'idées de variante? Prends connaissance des **activités Corde à sauter, Nawatobi, Allez up, cascade et Slackline!**

3

**As-tu pensé à lancer un défi individuel qui a un résultat collectif ?**

P.ex. : Voyagez tous ensemble : cumulez le nombre de kilomètres que chacun fait au camp cet été pour tenter de vous rendre le plus loin possible. Pourquoi pas essayer de faire le tour du monde?

4

**Utilise des nouilles de piscine pour réinventer des jeux et éviter les contacts entre les jeunes.**

P.ex. : Quand tu joues à la tag, les nouilles doivent se toucher entre elles pour éviter le contact avec le jeune.

5

**Crée un jardin où chaque jeune a sa parcelle.**

Si tu n'as pas suffisamment d'espace, as-tu déjà pensé faire des pousses?



Réfère-toi à l'**activité J'ai le pousse vert**, tu verras c'est simple  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/jai-le-pousse-vert/>



Pour chaque thématique, tu peux télécharger des outils clés en main disponibles sur le Portail TS.



# EN MODE INDIVIDUEL

POUR ÉVITER LES CONTACTS PHYSIQUES, MISE SUR DES ACTIVITÉS QUI DEMANDENT PEU OU PAS DE MATÉRIEL, OU DU MATÉRIEL À UTILISER INDIVIDUELLEMENT.

6

**Crée des courses à relais sans contact en intégrant plusieurs variantes.**

Mets en place des stations pour pratiquer les habiletés motrices de base et crée des parcours en combinant les habiletés. P. ex. : Courir, gambader, sauter, ramper, tenir un équilibre, etc.



Pour connaître les trucs de pro, consulte l'**activité Champions pour la vie**:  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/activites-champions-pour-la-vie/>

Intègre des notions de saine alimentation dans les parcours. Par exemple, place des cartons d'aliment à différents endroits dans le parcours et demande aux jeunes de les mémoriser pour créer une recette à la fin de l'activité. Tu peux aussi organiser un slalom entre des bouteilles d'eau placées au sol. En plus, ça permet aux jeunes d'avoir leur bouteille à proximité! Ces activités t'intéressent?



Va lire les fiches du jeu **Duathlon pieds et méninges** et de l'**activité Les rapides**  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/duathlon-pieds-et-meninges/>  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/defi-tchin-tchin-les-rapides/>

7

**Pour les ateliers culinaires, mise sur des tâches individuelles.**

Prévois un espace individuel ainsi que des aliments et du matériel pour chaque jeune. Pssst pour t'aider, explore le **guide Quelle est ta recette?**



Explor le **guide Quelle est ta recette?**  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/guide-quelle-est-ta-recette/>

8

**Invite ton groupe à créer une recette virtuelle aux couleurs de l'arc-en-ciel.**



Pour plus d'inspiration, utilise l'**activité Cuisinier virtuel**  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/cuisinier-virtuel/>



Pour chaque thématique, tu peux télécharger des outils clés en main disponibles sur le Portail TS.



# EN MODE INDIVIDUEL

POUR ÉVITER LES CONTACTS PHYSIQUES, MISE SUR DES ACTIVITÉS QUI DEMANDENT PEU OU PAS DE MATÉRIEL, OU DU MATÉRIEL À UTILISER INDIVIDUELLEMENT.

9

**Avec tes jeunes, explore les aliments avec les cinq sens.**

Pense à préparer des portions individuelles d'avance ou encore à aller cueillir des aliments directement dans le jardin.



Pour t'aider à animer, découvre le **jeu Aliments mystères** et l'**activité Expert dégustateur**  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/aliments-mystere/>  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/expert-degustateur/>

12

**Favorise les récompenses non alimentaires et évite aussi les récompenses matérielles.**

As-tu pensé faire voter les jeunes sur une activité à intégrer à ta programmation?



Pour plus d'idées, prend connaissance de l'outil **Des récompenses qui font la différence!**  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/defi-sante-quiz-vitamine/>

10

**Invite les jeunes à développer leur créativité.**

Demande-leur de concevoir des sketches pour présenter des recettes drôles et éclatées.



**MERCI À TOI, DE POURSUIVRE TA MISSION EN ANIMATION SUR LE TERRAIN CET ÉTÉ!**



11

**Intègre des activités de devinettes, de charades et de mimes pour susciter l'intérêt des jeunes et développer de nouvelles connaissances.**



L'**activité Quiz vitaminé** peut t'aider à dynamiser ton animation en saine alimentation.  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/defi-sante-quiz-vitamine/>



Pour chaque thématique, tu peux télécharger des outils clés en main disponibles sur le Portail TS.



# LAVE-O-THON

RENDS LE LAVAGE DES MAINS AMUSANT ET INSTRUCTIF.

1

Choisis une chanson thème de l'été pour le lavage des mains (20 secondes).

2

Avec tes jeunes, enfile des gants et utilise de la peinture au lieu du savon pour voir où sont les endroits qu'on oublie de savonner.

3

Avec les jeunes, crée des affiches à illustrant les étapes du lavage des mains.

Comme les jeunes sont impliqués, ils vont être portés à devenir des leaders positifs et inciter les autres à se laver les mains.

4

Mets en place une expérience scientifique avec tes jeunes.

Remplis un bac d'eau pour chaque jeune et ajoute un peu de poivre. Demande à tes jeunes d'y tremper leurs mains (afin qu'ils constatent que les grains de poivre se collent sur leurs mains, comme les microbes).

Fais le même exercice, cette fois en trempant les mains d'abord dans une eau savonneuse, puis dans l'eau avec du poivre. Tes jeunes constateront que les grains de poivre collent beaucoup moins, puisque le savon repousse le poivre, comme pour les microbes!



Pour t'inspirer :  
**activité Se laver les mains, c'est gagnant!**  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/se-laver-les-mains-cest-gagnant/>



MERCI À TOI, DE POURSUIVRE  
TA MISSION EN ANIMATION SUR  
LE TERRAIN CET ÉTÉ !



Pour chaque thématique, tu peux télécharger des outils clés en main disponibles sur le Portail TS.



# METS DU SOLEIL DANS TON ÉTÉ

LE PLAISIR, C'EST ESSENTIEL POUR MAINTENIR DE SAINES HABITUDES DE VIE. ÇA PERMET DE DIMINUER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ TANT POUR L'ÉQUIPE D'ANIMATION QUE POUR LES JEUNES.

1

Sois à l'écoute des jeunes, offre-leur des occasions d'exprimer leurs émotions, seul ou en groupe.

Donne leur l'exemple en commençant par dire comment tu te sens aujourd'hui.

2

Fais rayonner au camp les choses positives ou les personnes qui ont mis du soleil dans ta journée.



Une belle introduction à la gratitude! Jette un coup d'œil à l'activité **Mur des mercis**.  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/defi-sante-mur-des-mercis/>

3

Chaque personne est unique, mets en valeur les qualités, les forces et la personnalité de chacun plutôt que l'apparence physique!

La chimie de groupe va être importante plus que jamais cet été, assure-toi de prendre un moment avec ton groupe pour instaurer un climat de respect.



Les activités **Je suis unique** et **Je suis super** sont parfaites pour t'aider en ce sens.  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/je-suis-unique/>  
<https://portail.tremplinsante.ca/videos/je-suis-super/>

4

Rien de mieux que l'activité physique pour évacuer le stress! Expérimente avec tes jeunes des activités de relaxation, de méditation, de visualisation ou de yoga.



Tu veux essayer? L'activité **Yoga aquatique** peut t'aider.  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/defi-tchin-tchin-yoga-aquatique/>

Il existe plusieurs applications pour t'aider à guider les séances. Voici quelques exemples d'application de méditation :

« Insight Timer », « Petit Bambou », « Relax Melodies ».



MERCI À TOI, DE POURSUIVRE TA MISSION EN ANIMATION SUR LE TERRAIN CET ÉTÉ!



Pour chaque thématique, tu peux télécharger des outils clés en main disponibles sur le Portail TS.

