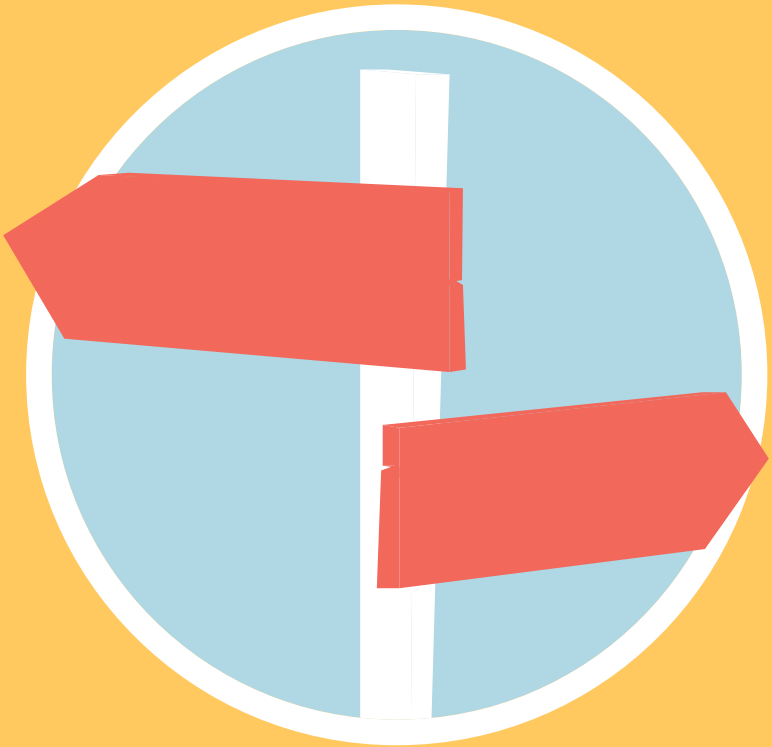
TREMPLIN SANTÉ

Sommet Tremplin Santé



Édition 2021

Maintenant que vous avez assisté au Sommet Tremplin Santé, ce guide vous permettra de :

- Redécouvrir tous les outils clé en main qui s'offrent à vous et à votre équipe d'animation pour cet été;
- Revoir les idées extraordinaires entendues pendant l'évènement;
- Comprendre où aller chercher les outils Tremplin Santé (TS);
- Transmettre la bonne nouvelle à vos animateurs sur ce qui s'en vient cet été;
- Motiver votre équipe d'animation à intégrer les Saines Habitudes de Vie (SHV) au camp;
- Préparer la formation sur les Saines Habitudes de Vie (SHV) pour vos animateurs;
- Identifier les évènements Tremplin Santé (TS) : formations pour les animateurs, webinaires, défis, etc.

Mobilisez-vous pour que les jeunes de votre ou vos camps passent leur plus bel été avec vous dans le jeu, le plaisir et les Saines Habitudes de Vie.

Bouger, manger mieux et se sentir bien pour grandir en santé.

À surveiller cet été : nos infolettres et notre page Facebook où nous partageons avec vous nos outils et nos trucs et astuces pour vous aider dans votre mission.

Tous les outils Tremplin Santé sont disponibles sur le Portail Tremplin Santé

Visitez le Portail Tremplin Santé

Table des matières

Nouveautés 2021

Définir votre objectif SHV

Formations Tremplin Santé

Communications

Covid-19

Nouveautés 2021

Saine alimentation

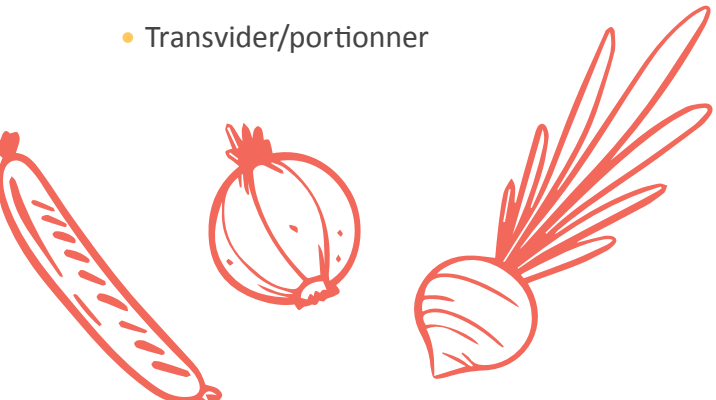
Les ateliers culinaires et le jardinage reviennent en force cet été!

Section vidéos

Les techniques culinaires avec Jean-Christophe

Dans ces 8 capsules vidéo, Jean-Christophe s'adresse aux animateurs avec une note d'humour pour leur partager ses découvertes et ses astuces pour :

- Couper/ciseler
- Couper une pomme/une fraise/ un oignon/un poivron
- Mesurer
- Casser un œuf/presser un agrume
- Laver les fruits et légumes
- Mélanger/fouetter
- Râper/éplucher
- Transvider/portionner



Section boutique

Cuistots locaux

Ateliers culinaires clé en main proposant 3 recettes différentes à base d'aliments locaux. Parfait pour les animateurs experts comme pour les novices :
26 pages de trucs et astuces pour développer le goût de cuisiner sans les parents!

4 ateliers déclinés par groupe d'âge à faire avec les jeunes de 5-6 ans, 7-8 ans, 9-12 ans et 13 ans et +.

Section vidéos

Recettes Go cuistots

10 nouvelles vidéos de recettes Tremplin Santé très utiles aux jeunes et aux animateurs lors des ateliers culinaires au camp.

Section boutique

À la découverte des fruits et légumes d'ici

10 fruits et légumes locaux à découvrir grâce à des jeux actifs, des défis, de la dégustation, des faits amusants et plus encore! Chacun de ces aliments a sa fiche de 3 pages.

- La tomate
- Le concombre
- Le radis
- La pomme
- La cerise de terre
- Le bleuet
- La canneberge
- L'asperge
- Le chou rouge
- La fraise

Section boutique

Jeux « On explore les aliments »

Notre fabuleux kit de jeux avec ses mousquetons fait peau neuve avec ses 8 jeux simples et rapides autour de la saine alimentation. Parfait pour découvrir de nouveaux aliments tout en bougeant ou en faisant preuve de créativité!

- Aliment artistique
- Aliment mystère
- Cuisinier virtuel
- Dans mon p'tit panier
- Duathlon pieds et méninges
- Qui suis-je?
- Invention alimentaire
- Trouve le lien

Notes : Nos magnifiques cartons d'aliments sont à utiliser avec ces jeux et avec d'autres activités.

Section boutique

Qu'est-ce qui pousse?

4 activités déclinées par groupe d'âge à faire avec les jeunes de 5-6 ans, 7-8 ans, 9-12 ans et 13 ans et + pour découvrir l'univers des pousses depuis la graine jusqu'à la plante.

Section boutique

Vas-y Léon!

Activité amusante et dynamique, pour les 7-8 ans et les 9-12 ans, dont l'objectif est de faire découvrir les principes d'une alimentation écoresponsable.

Section boutique

Coffre à outils du jardinier

Guide de 45 pages pour créer le plus beau des jardins au camp en 10 étapes et le rendre magique aux yeux des jeunes avec nos astuces d'animation.

Activité physique

De nouvelles activités pour bouger avec plaisir au camp!

Section boutique

Un max de plaisir pour se dégourdir!

Activité de type « cherche et trouve en grandeur réelle» à faire avec les jeunes pour explorer le camp comme un aventurier. Une liste complète de 16 habiletés motrices est proposée aux animateurs et pour sortir des mouvements conventionnels en ajoutant du plaisir et de l'originalité!

Section boutique

Jeu libre et actif

Qui sont les mieux placés au camp pour créer un terrain d'aventure? Selon nous, ce sont les jeunes eux-mêmes! Alors, donnons leur les moyens de créer leurs jeux avec cette activité. Quatre documents ont été conçus pour permettre aux animateurs, gestionnaires et parents de jouer un rôle de facilitateur pour que l'aventure soit parfaite.

Section boutique

Danse autour du monde

Activité pour découvrir la danse folklorique internationale avec ses rythmes inusités et ses sonorités nouvelles. L'activité danse autour du monde vous fait voyager en Inde, aux Philippines et en Afrique du Sud avec trois danses. Tous les jeunes, quel que soit leur âge, vont bouger autrement.

Section boutique

Jeux « On s'active »

Notre fabuleux kit de jeux avec ses mousquetons fait peau neuve, avec, cette fois-ci, ses 54 jeux actifs révisés! La nouveauté ici c'est de trouver plus facilement, grâce au kit, le jeu parfait pour stimuler les jeunes à faire certains mouvements particuliers. On y retrouve :

- Pour les 5-6 ans : 9 jeux en grands groupes et 5 jeux en petits groupes;
- Pour les 7-8 ans : 10 jeux en grands groupes et 5 jeux en petits groupes;
- Pour les 9-12 ans : 10 jeux en grands groupes et 5 jeux en petits groupes;
- Pour les 13 ans et + : 10 jeux en grands groupes!

Bien-être

Être bien dans son corps, dans son groupe et dans sa tête, c'est essentiel.

Section boutique

Jeux « On prend le temps »

Notre fabuleux kit de jeux avec ses mousquetons se développe avec une toute nouvelle section pour des jeunes et des animateurs bien dans leurs basquets! 12 jeux de respiration ou avec des mouvements inspirants, sont à découvrir pour augmenter la cohésion du groupe, pour mieux se connaître ou encore pour favoriser l'entraide et l'inclusion. C'est un parfait outil pour préparer un retour au calme à son rythme, pour terminer une activité de façon agréable ou encore pour préparer les jeunes à la prochaine activité.

Pour faciliter la programmation

Trouver facilement et rapidement les outils dont vous avez besoin.

Section boutique

Mets le cap sur...

Tremplin Santé a créé un nouveau concept d'affiches à mettre dans le local de l'équipe d'animation. Chaque affiche regroupe plusieurs activités autour d'un même thème. Chaque activité est associée à un code QR qui permet de télécharger directement l'outil pour les organiser!

Pour 2021, nous avons développé les 6 thématiques suivantes :

- Mets le cap sur… la cuisine
- Mets le cap sur… les fruits et légumes
- Mets le cap sur… l'eau
- Mets le cap sur… le bonheur de se sentir bien
- Mets le cap sur… les habiletés motrices
- Mets le cap sur… les façons de bouger autrement

Concours Tremplin d'Or : c'est peut-être une nouveauté pour vous !

Chaque année, nous organisons le Tremplin d'Or. Ce concours a pour but de récompenser les découvertes les plus trippantes vécues par vos jeunes grâce aux activités misant sur les Saines Habitudes de Vie. À la clé, 6 prix de 1000$ pour votre camp à gagner!

Pour participer au concours, il suffit de remplir avant le 28 juillet 2021 le formulaire Tremplin d'Or, disponible sur le Portail Tremplin Santé, puis de nous présenter l'initiative de votre camp et son impact sur les jeunes.

Défis Tremplin Santé - nouveautés

Susciter l'engouement pour s'amuser, pour échanger et découvrir.

Chaque année, nous proposons ces 3 défis récurrents pour vous aider à remplir votre objectif SHV. Voici les nouveautés de l'année qui viennent compléter les activités des années passées, accessibles dans la section boutique du Portail Tremplin Santé.

Du 5 au 9 juillet 2021

Le Défi Tchin-tchin dans mon camp vise à développer le réflexe de boire de l'eau au camp.

- On vous met EAU défi 2.0 : 20 défis à se lancer entre animateurs sur la thématique de l'eau.
- Cahier spécial ados : Des suggestions pour adapter le défi aux groupes d'ados et de nouvelles activités en bonus!

DÉFI TOUGO camps d'été

Du 12 au 16 juillet 2021

Le Défi TOUGO camps d'été vise à manger plus de fruits et légumes, faire 60 minutes d'activité d'intensité modérée à élevée et relaxer chaque jour.

- Tours de magie : des expériences scientifiques amusantes avec des fruits et légumes pour surprendre les jeunes!
- Hop le pas! : Un déplacement de 10 minutes ou plus est prévu à l'horaire? Partez à la découverte de votre région, un pas à la fois.
- Recharge-toi : Concevez une immense pile collective avec les jeunes pour recharger leur énergie. Impliquez-les dans le projet et découvrez leurs façons préférées de prendre une pause.

PAUSE

Choix de semaine libre pour réaliser ce défi.

Le Défi PAUSE vise à sensibiliser sur le temps passé devant les écrans.

- Trousse d'activités multi-âges : Des activités clé en main à faire avec le groupe de jeunes.
- Défis animateurs/campeurs : De nouveaux défis pour les animateurs et leurs groupes, qui peuvent aller au-delà du camp!

Définir votre objectif SHV

Un objectif clair et simple pour mobiliser tout le camp et passer à l'action.

Trucs et astuces

Voici quelques idées pour mobiliser votre équipe avec les Saines Habitudes de Vie (SHV):

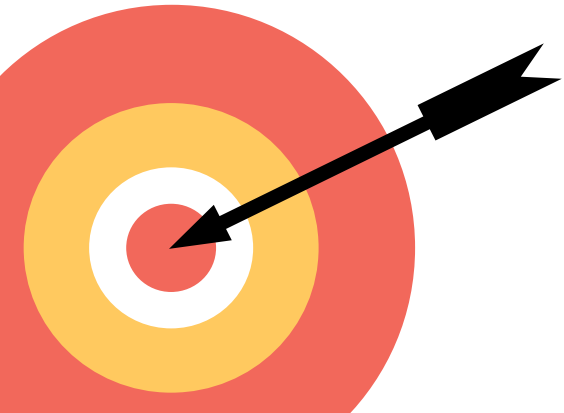
- Choisir un seul objectif SHV pour l'été, c'est beaucoup plus motivant!
- Inclure votre projet SHV dans la thématique de l'été

Profil SHV

Avez-vous rempli votre Profil SHV pour l'été? Ce Profil vous guide dans le choix de votre objectif et pour identifier les outils, formations et vidéos s'y rapportant. Ainsi vous serez fins prêts pour mettre en place votre programme de l'été.

Votre Profil SHV se trouve dans votre compte sur le Portail Tremplin Santé, une fois complété vous pouvez le partager avec votre équipe.

Vous avez besoin d'aide pour remplir votre profil? Faites participer vos animateurs et/ou contactez l'équipe de Tremplin Santé à **info@tremplinsante.ca**.



Formations Tremplin Santé

Notre atelier TS se renouvelle à 100% et devient ExplorAction TS.

Section formation

ExplorAction TS : l'Originale

C'est la formule qui ressemble le plus à notre ancien atelier TS pour sensibiliser vos animateurs aux messages importants de Saines Habitudes de Vie. Les nouveautés?

L'approche pédagogique qui invite le formateur à commencer par proposer un jeu ou une activité judicieusement choisi(e), à ensuite animer un échange introspectif sur l'expérience vécue tout en faisant un lien avec les Saines Habitudes de Vie. Enfin, une courte capsule vidéo sur les messages clés à retenir peut-être projetée le jour de la formation mais aussi en rappel à certains moments spécifiques de l'été.

Voici les 8 thématiques proposées dans cette formation, vous pouvez en sélectionner autant que vous le souhaitez. Privilégiez, celles qui ont un lien avec votre objectif SHV de l'été.

- La saine alimentation, un plaisir pour tous!
- Manger équilibré et varié.
- Les lunchs au camp, un bon moment!
- L'activité physique dans ta prog!
- L'activité physique, on part de la base.
- L'activité physique, c'est pour tous!
- La diversité corporelle, au-delà de l'apparence.
- L'inclusion au camp!

Pour accéder à cette formation, inscrivez **L'originale** dans la section formation du Portail Tremplin Santé!

Coup de cœur de l'été

Section formation

ExplorAction TS : l'Évasion

Du jamais vu!!! Une formation sur les Saines Habitudes de Vie qui va épater vos animateurs! Vous souhaitez marquer le coup et gagner l'implication de votre équipe, reconnaitre les meilleurs ambassadeurs des SHV c'est la formation à prendre cette année!!

On a créé un jeu d'évasion virtuel pour former vos animateurs. Ils seront plongés pendant 45 minutes dans un univers parallèle. Leur mission : créer la potion magique qui leur donnera le pouvoir d'instaurer les SHV dans leur camp!

Pour accéder à cette formation: inscrivez **L'Évasion** dans la section formation du Portail Tremplin Santé!

Section formation

ExplorAction TS : l'Avancée (TS+)

Vous avez la volonté d'aller encore plus loin sur un thème précis? Nous avons plusieurs formations plus pointues sur certains sujets, disponibles sur le Portail Tremplin Santé. Elles comprennent des activités pour pousser la réflexion sur le sujet et certaines incluent également des capsules vidéo et des aides mémoires pour les animateurs.

Voici les thématiques couvertes par ses formations, ainsi que le matériel disponible :

- Le repas au camp

  La formation comprend 1 guide d'activités de formation, 5 capsules vidéo (le repas avec ton groupe, la boîte à lunch de tes jeunes, le dessert, la collation, ta boîte à lunch) et 1 affiche.

- Les techniques culinaires avec Jean-Christophe

  La formation comprend 8 capsules vidéo démontrant des techniques culinaires et 1 outil « Mes techniques culinaires » pour mémoriser les techniques culinaires à utiliser pendant les ateliers avec les jeunes.

- L'insatisfaction corporelle

  La formation comprend 1 guide d'activités de formation et 1 capsule vidéo.

- Les moqueries et l'image corporelle

  La formation comprend 1 guide d'activités de formation et 1 capsule vidéo.

- Animer sans clichés

  La formation comprend 1 guide d'activités de formation sur les stéréotypes de genre et les Saines Habitudes de Vie au camp.

Pour retrouver à ces formations, inscrivez **L'Avancée** dans la section formation du Portail Tremplin Santé!

Webinaire pour les formateurs « Comment former sur les SHV? »

L'équipe de Tremplin Santé animera en juin des webinaires destinés aux formateurs sur l'intégration des Saines Habitudes de Vie dans les formations au camp. L'objectif de ces Webinaires est de vous inspirer lors de vos interventions auprès des animateurs.

Surveillez nos infolettres et notre page Facebook pour repérer les dates offertes!

Trucs et astuces pour rendre dynamique et motivante la formation SHV des animateurs

- ## Impliquez 2 ou 3 formateurs

  Quand on est plusieurs formateurs, on peut se répartir les messages à transmettre selon ses passions, convictions et cela fait une énorme différence. Il est important que vos animateurs soient formés par des formatrices ou formateurs convaincus et convaincants. La motivation se transmet par quelqu'un de passionné!

- ## Misez sur l'expérience

  C'est prouvé, on apprend mieux par l'expérience! En commençant par faire vivre une activité aux animateurs, il est plus facile pour eux d'assimiler les messages clés. Une formation debout et dans l'action ça marque durablement les esprits et le corps.

  Pour plus d'impact, il est important de les laisser s'exprimer sur ce qu'ils viennent de vivre. Après l'activité, prévoyez 2 ou 3 minutes pour leur demander ce qu'ils ont ressenti et résumer en quelques mots ce qu'ils ont retenu. Cela permet de valider qu'ils ont compris les messages.

- ## Oubliez les mots Saines Habitudes de Vie et optez pour une thématique qui mobilise vos animateurs

  Il n'est pas nécessaire de nommer les Saines Habitudes de Vie pour donner une formation sur la saine alimentation, l'activité physique et le bien-être. En donnant une thématique à votre formation, un jeu d'évasion par exemple, vous aidez les animateurs à projeter les SHV dans leurs habitudes, leurs comportements et leurs actions. Bref, vous développez leur imaginaire autour des SHV. C'est gagnant pour les aider à retenir les messages clés.

- ## Multipliez les outils utilisés lors de la formation, créez de la surprise

  Tous les moyens sont bons pour aider les animateurs à retenir l'information : vidéos, activités, sketchs, mises en situation, jeux-questionnaires… Lors d'une formation n'hésitez pas à en utiliser plusieurs, cela rend votre intervention dynamique et garde votre public actif.

Communications

Une bonne communication c'est
la clé du votre succès cet été!

Portail Tremplin Santé

Le Portail Tremplin Santé est une source d'informations et d'outils autant pour les gestionnaires et les coordonnateurs que pour les animateurs des camps adhérents au programme.

Pour consulter, regarder ou encore télécharger les outils, connectez-vous sur Portail Tremplin Santé à l'aide de votre identifiant et de mot de passe. Nous vous conseillons d'afficher l'identifiant du camp et son mot de passe dans le local de l'équipe d'animation, ainsi tout le monde peut accéder au portail en tout temps.

Vous souhaitez avoir un accompagnement pour naviguer sur le Portail ou vous avez perdu les informations de connexion? Contactez-nous à **info@tremplinsante.ca**.

Parler des Saines Habitudes de Vie à votre équipe et aux parents

L'adoption de SHV se transmet par l'exemple mais aussi par le dialogue. En aidant votre équipe à constater qu'ils possèdent tous les outils pour mener à bien la mission que vous leur confiez, vous leur faites prendre conscience qu'ajouter des activités SHV dans leur programmation c'est facile!

Voici quelques idées d'action à mettre en place pour communiquer avec votre équipe

- Faire participer les animateurs au choix de l'objectif SHV de l'été.
- Échanger avec eux et les encourager à adapter les outils selon leurs besoins.

- Connaitre vos animateurs et leurs passions pour repérer ceux qui teintent déjà leur quotidien de SHV et leur confier des responsabilités reliées. Un passionné de jardinage peut très bien se charger d'animer le jardin pour les jeunes et un étudiant en éducation physique peut mettre en place un parcours d'habiletés motrices au camp.
- Créer et utiliser un groupe Facebook privé pour votre camp et inviter votre équipe à rejoindre le groupe. Ce sera un espace idéal pour partager les capsules vidéo de Tremplin Santé, les défis de l'été et toutes les informations propres à la gestion de votre camp. Vous pouvez aussi nous y inviter afin de vous aider à l'alimenter.
- Prendre le temps de souligner les bons coups de votre équipe.

Voici quelques idées d'action à mettre en place pour communiquer avec les parents

- Profiter de vos communications avec les parents, infolettre, page Facebook du camp etc. pour partager une recette Tremplin Santé pour leur donner des idées pour préparer des boites à lunch ou cuisiner en famille;
- Profiter de la période du service de garde pour faire une activité sur les Saines Habitudes de Vie : une belle occasion de surprendre les parents et d'entamer la discussion;
- Afficher le logo Tremplin Santé dans les communications du camp. Écrivez-nous à **info@tremplinsante.ca** pour y avoir accès.

COVID-19

Prendre soin de nos jeunes pendant les vacances aussi!

Section boutique

COVID-19

Aviez vous consulté nos fiches 2020? Elles restent accessibles cette année sur le portail Tremplin Santé pour aider les animateurs à faire ce qu'ils aiment le plus faire : animer et jouer avec les jeunes! Partagez ces fiches au début du camp.

- 3.2.1... À tes spatules! (ateliers culinaires)
- Cet été, je développe la littératie physique des jeunes
- Cet été, on s'active dans le plaisir
- Eau que c'est bon!
- Explore ton assiette! (découverte des aliments)
- Fais la différence! (diversité corporelle)
- Je cultive la curiosité et le jardin!
- On mange! (heure du repas)
- Animateurs en action (SHV)

Tremplin Santé remercie toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de nos outils, formations et vidéos.

Réalisation et production vidéo

VMS productions - Loup-William Thivierge,
Production Streuli, Immersia jeux d'évasion

Communication, graphisme, marketing et web

Simon Langlois, Bénédicte Rimbault, Audrey Cuco, Renaud Belles-îles, Frédéric Maltais, Carine Jobart, Hoang-Son Tran, Flavie Legendre, Daphnée Brisson-Cardin, Céline Lavoine, Safran

Traduction et révision linguistique

Tom Donovan, Andrée Gaudet, Anglocom, Geneviève Cloutier, Andrée Gaudet, Marie-Claude Hébert

Idéation, conception des outils et formations 2021

Merci aux 22 stagiaires en nutrition et en kinésiologie de l'Université de Montréal, de l'Université Laval, de l'Université d'Ottawa et de l'Université de l'Île-du-Prince-Édouard

Merci aux 24 animateurs de camps consultés lors des groupes de discussion

Merci aux 59 gestionnaires de camps qui ont participé aux groupes de discussion ou révisé nos productions 2021

Partenaires experts ayant contribué à la production des outils 2021

Association québécoise de la distribution de fruits et légumes, Unité de loisir et de sport de la Capitale-Nationale, Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, CIUSSSS Chaudière-Appalaches, Le lion et la souris, PLAYLearnThink, Champions pour la vie, SacdeMain, Aliments du Québec, La Tablée des chefs, Jardin botanique de Montréal, Food for all NB, Jardins écoumène, Coalition Poids, Capsana, Recif 02, ÉquiLibre, Compagnie de Danse Folklorique Philippin de Montréal