
CET ÉTÉ, ON S'ACTIVE DANS LE PLAISIR!

ON TE MET AU DÉFI D'UTILISER TA CRÉATIVITÉ ET TA CAPACITÉ
D'ADAPTATION POUR FAIRE BOUGER TES JEUNES TOUT EN
RESPECTANT LA DISTANCIATION.

ÉTÉ 2020



COMMENT FONCTIONNE CETTE FICHE ?

On a sélectionné plusieurs trucs et astuces pour faciliter l'intégration de l'activité physique dans ta programmation cet été.

VOICI 4 THÉMATIQUES À DÉCOUVRIR



ORGANISE TON
ENVIRONNEMENT



RESPIRE LE
GRAND AIR



EN MODE
INDIVIDUEL



LAE-O-THON



ORGANISE TON ENVIRONNEMENT

Cet été, prévois des repères visuels pour aider tes jeunes à garder leurs distances, tout au long de la journée!

Voici quelques trucs que tu pourras utiliser cet été!

- 1- Demande à tes jeunes de faire l'hélicoptère! Bras tendus, ils tournent sur eux-mêmes et ne doivent pas toucher à personne.
- 2- Utilise le matériel à ta disposition pour montrer à tes jeunes où se positionner (cônes, cerceaux, tracé de craies, autocollants, etc.).
- 3- Pour éviter que tes jeunes se déplacent côte à côte, invite-les à suivre des lignes de craie que tu auras préalablement dessinées au sol.
- 4- Invite tes jeunes à se suivre à la queue leu leu, en gardant leurs distances, et demande-leur de choisir comment le groupe doit se déplacer (p.ex. comme un singe ou comme un ours, en longeant un mur, etc.).
- 5- Tu organises une course? Utilise une craie ou des cônes pour créer des corridors définis pour chaque jeune.



RESPIRE LE GRAND AIR

Cet été, 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.

Explore les différentes surfaces qui s'offrent à toi!

- Ton camp a une colline? Utilise la montée dans tes activités pour augmenter l'intensité. Fais varier tes parcours avec l'ajout de roulades descendantes.
- Repense autrement les terrains asphaltés. C'est l'occasion de faire de la planche à roulettes, de la trottinette et du patin. Assure-toi avant que ton camp le permette. C'est aussi l'endroit parfait pour dessiner une marelle!
- Les murs deviennent des alliés pour créer des coéquipiers. Utilise-les pour faire des jeux de ballon!
- Tu prévois une activité avec beaucoup de sauts? Trouve une surface gazonnée pour aider tes jeunes à les amortir en toute sécurité.

Transforme la nature en accessoire de jeux :

Organise une chasse aux trésors « couleurs de la nature ». Demande à tes jeunes de trouver des éléments naturels de différentes couleurs (p.ex. brun = brindilles, vert = feuilles, brun = tronc d'arbre, etc.).

Fais un parcours à obstacles « style nature »! Marche en équilibre sur un tronc d'arbre, saute par-dessus des roches, rampe sous un sapin, etc.

Utilise ce que tu as sous la main pour tes activités, ça devient ton matériel (p.ex. les roches pour la marelle)

Pour d'autres idées, consulte les outils de [Vifa Magazine!](#)

BEAU TEMPS, MAUVAIS TEMPS, ON S'ACTIVE!

N'oublie pas que toutes les occasions sont bonnes pour bouger avec tes jeunes

- 1 Il pleut → Utilise les flaques d'eau comme obstacles et saute par-dessus.
- 2 Il fait très chaud → Organise une activité sur le thème de l'hydratation. Tu cherches de l'inspiration? Participe au **Défî Tchîn-tchin** dans mon camp de la Fondation Tremplin Santé





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 et qui permettent de garder ses distances.

Organise des courses.

- **Course aux couleurs**
Vert = Go, Rouge = Stop, Jaune = Au ralenti
- **Course des animaux**
se déplacer comme l'animal
- **Course des pingouins**
genoux collés
- **Course Loopty Loop**
parcours tracé à la craie qui fait des boucles

SANS LES MAINS!

Il faut éviter les tapes dans les mains cet été!

Profite de cette occasion pour user de créativité avec tes jeunes et créer de nouvelles façons de s'encourager, de façon espacée (p.ex. un high five dans les airs, une danse pour encourager l'autre équipe, etc.).



Choisis des jeux qui peuvent se faire sur place, tout en respectant la distanciation.

- **Chef d'orchestre actif**
- **Le dernier mouvement**
Tiktok : #lastdancechallenge
- **Les hauts et les bas**
En cercle, l'animateur crie un nombre suivi de « haut » ou « bas ». S'il dit « 5 bas », 5 jeunes doivent s'accroupir. Le but est d'essayer d'avoir le bon nombre de jeunes debout ou accroupi.
- **Jean dit**
- **Danse statue**
- **Yoga**

Organise des jeux géants où tu peux garder tes distances.

- **Roche-papier-ciseaux géants**
- **Tic-tac-toe géant**
- **Serpent et échelles géants**
- **Crée un labyrinthe géant**

Pour plus d'inspiration, tu peux consulter [Boks.Kids](#).





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

• **Corde à sauter ou cloche-pied**

- Faire le max de sauts (temps vs nombre)
- Inventer un mouvement/saut spécial

- Faire les mouvements en roulant la corde ou le cloche-pied vers l'avant et vers l'arrière. Outils Tremplin Santé : [Nawatobi et défi corde à sauté](#)

• **Trick shots**

- Réussir à faire un mouvement inusité avec son ballon préféré
- Réussir à faire une figure hors du commun (acrobaties)
- À court d'idées? Consulte l'outil [Allez Hop, Cascade!](#)

• **Le aki**

- Réussir un plus grand nombre de coups
- Réussir à faire un mouvement spécial entre deux coups

• **Élastiques, slackline, hula-hoop, athlétisme, gymnastique, cirque, marelle, etc.**

Consulte [l'outil de slackline](#) pour en connaître davantage.

Prolonge les bras de tes jeunes avec des nouilles de piscine! Ils peuvent maintenant jouer à la tag et respecter les distances en « taguant » nouilles à nouilles.

LAVE-O-THON

Cet été, on augmente la fréquence de nettoyage des mains et du matériel!

Demande à tes jeunes de se laver les mains avant et après l'activité!

Réfère-toi à l'outil **Se laver les mains, c'est gagnant!** pour rendre le lavage des mains plus amusant.

Évite le partage de matériel cet été!

Attribue à chaque groupe son propre équipement de jeu.

Prépare ton matériel à l'avance et assure-toi que chaque jeune l'utilise individuellement pendant l'activité. Tu peux aussi avoir des sacs individualisés par jeunes. Ceci responsabilise le jeune à ramener le matériel et ça invite la manipulation de matériel.

Rappelle-toi! Seul l'animateur peut distribuer le matériel cet été.

Dépose le matériel utilisé dans le bac des objets à désinfecter.

Assure-toi d'avoir un produit qui nettoie ET désinfecte à portée de main (p.ex. des lingettes nettoyantes et désinfectantes) pour nettoyer tout le matériel à la fin de chaque activité.

Cet été, mise sur le plaisir! C'est ce qui compte!



Merci à nos fidèles partenaires pour la relecture de cet outil:

Jessica Demers,
Unité de Loisir et de Sport de la Capitale-Nationale

Audrey Coutu,
Loisir et Sport Lanaudière

Valérie Boulay-Pelletier,
RSEQ (Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches)

Centre éducation La Clémentine
TIR-SHV Chaudière-Appalaches

Camp Kéno