

Je planifie et j'agis

# ATELIER

# #8



# L'atelier en un coup d'œil

Cet atelier a pour but d'encourager les participants à mettre la planification au cœur de leurs habitudes de vie afin de faciliter leur quotidien et leur engagement durable. Les familles sont amenées à bâtir un menu personnalisé en fonction de leurs goûts et de leurs besoins. Elles expérimentent ensuite un jeu actif stratégique et collaboratif. Enfin, les participants partagent des stratégies et des ressources et planifient de l'activité physique en toutes saisons.

Activités et intervenants	Participants et lieu	Durée
<b>1. Accueil</b> PAP <sup>1</sup>	Parents et enfants Salle de rencontre	10 minutes
<b>2. Bien planifier, ça vaut le coût!</b> Nutritionniste	Parents Salle de rencontre	35 minutes
<b>3. Pause Nutri-Active</b> Nutritionniste	Parents et enfants Salle de rencontre	10 minutes
<b>4. Bouge ta vie</b> PAP	Parents et enfants Espace actif	20 minutes
<b>5. Au-delà de la motivation</b> PAP Nutritionniste	Parents et enfants Salle de rencontre	35 minutes
<b>6. Synthèse</b> Nutritionniste	Parents et enfants Salle de rencontre	10 minutes

<sup>1</sup> Le PAP désigne un professionnel de l'activité physique tel qu'un kinésologue, un enseignant en éducation physique et à la santé ou un professionnel de l'exercice qualifié.

# Objectifs d'apprentissage

## Parents et enfants

- Composer un menu en fonction des besoins, des préférences alimentaires, des rabais, des activités prévues et du temps disponible.
- Présenter des ressources et des conditions favorables aux saines habitudes de vie en toutes saisons.
- Développer les habiletés sociales et le sens stratégique dans le cadre d'un jeu actif en groupe.

## Matériel

- Stylos (1 par participant);
- Circulaires de diverses épiceries pour les participants qui ont oublié d'en apporter;
- 1 copie par famille du document « [5 étapes pour une planification de repas sans tracas](#) »;
- 1 copie par famille du document « [Mon planificateur](#) »;
- 1 copie par famille du document « [Au menu cette semaine](#) »;
- 1 copie par famille du document « [Ma liste d'épicerie](#) »;
- 1 copie par famille du document « [Aliments pratiques à avoir à portée de main](#) »;
- 1 copie par famille du document « [7 astuces pour manger sainement à bon prix](#) »<sup>2</sup>.
- Outil au choix pour noter les idées d'un remue-méninges à la vue des participants. Exemples :
  - ordinateur portable, écran et projecteur;
  - tableau à feuilles ou grand carton + marqueur permanent;
  - tableau blanc + marqueur effaçable;
  - tableau vert/noir + craies;
- 1 copie par famille du « [Bottin des ressources](#) »
- 1 copie par famille du document « [Branché santé à l'année](#) »;
- 1 copie par famille du document « [7 astuces pour rester physiquement actif toute l'année](#) »<sup>2</sup>;
- Matériel d'activité physique selon le jeu privilégié pour l'activité « Bouge ta vie »;
- 10 coupons de papier pour permettre aux jeunes d'inscrire une activité qu'ils aimeraient faire;
- Boîte de tirage;
- 1 copie par famille du « [Formulaire d'autorisation parentale](#) »;
- Collation pour la [pause Nutri-Active](#) (1 par participant).

<sup>2</sup> Écotruc : si les participants ont facilement accès à un courriel, ce document peut être transmis de cette façon après l'atelier plutôt que d'être distribué en version papier.

# Préparation

- Imprimer les différents documents.
- À l'aide du [guide d'animation de la pause Nutri-Active](#), planifier la collation **[Nutritionniste]**. Puisque la pause est suivie d'une activité physique pour tous les participants, il n'est pas nécessaire d'inclure un moment actif dans la pause.
- Choisir une activité d'équipe dirigée pour l'activité « Bouge ta vie ». L'annexe 1 : Exemple de jeux amusants donne trois suggestions, mais il est possible de choisir une autre activité où une collaboration entre les joueurs est souhaitable pour échapper aux poursuivants, revenir au jeu ou, au contraire, pour attraper les fuyards **[PAP]**.
- Au besoin, consulter la section « Bon à savoir » du [guide d'animation](#) pour rafraîchir les notions concernant les avantages des jeux d'équipe et les outils technologiques liés à l'activité physique **[PAP]**.
- Déterminer un endroit pour faire des activités sportives avec les enfants à l'atelier 9. Cela peut se faire dans l'espace actif habituel ou dans un autre environnement comme un parc avoisinant, une cour d'école, etc. Ce lieu devra être transmis aux participants à la fin du présent atelier **[PAP]**.
- Trouver un commerce d'alimentation local et communiquer avec lui pour indiquer votre souhait d'amener une dizaine de personnes pour une activité axée sur la saine alimentation de 90 minutes en lui précisant la date et l'heure de l'atelier 9<sup>3</sup>. Une fois le lieu confirmé, noter l'adresse exacte qui devra être transmise aux participants à la fin du présent atelier **[Nutritionniste]**.

<sup>3</sup> En général, les commerces d'alimentation acceptent volontiers d'accueillir une telle activité. En effet, outre l'occasion de servir leur communauté, ils y voient l'intérêt commercial de faire découvrir leur commerce à des clients du quartier et de créer un potentiel d'achat d'aliments présentés par la nutritionniste. Au besoin, ces arguments peuvent être présentés au détaillant. En cas de refus, demander à un autre commerce.

## **PARTIE 1**

# **ACCUEIL**

**Animé par :** Nutritionniste

10 minutes - Parents et enfants

## **MISE EN CONTEXTE**

Après que les participants ont été salués, un retour sur le défi de la semaine est effectué et le déroulement de l'atelier est présenté.

## **MATÉRIEL**

- Aucun

## **DÉROULEMENT**

- En guise d'introduction, rappeler aux participants le défi de la semaine précédente, c'est-à-dire « cuisiner au moins un repas ou une collation en famille ».
- Interroger les familles sur leur appréciation du défi.
  - Accueillir les réponses.
- Demander si des obstacles ont été rencontrés dans la réalisation du défi et inviter les participants à les partager.
  - Le cas échéant, inviter les autres membres à suggérer des solutions puis rectifier ou compléter au besoin.
- Demander s'il y a des avantages à poursuivre ce défi.
  - Compléter les réponses en soulignant que cela permet aux enfants d'apprendre à cuisiner et à tous de découvrir des aliments sains, de passer plus de temps ensemble et de favoriser le partage des tâches.
- Présenter le plan de l'atelier.

## **PARTIE 2**

# **BIEN PLANIFIER, ÇA VAUT LE COÛT!**

**Animé par :** Nutritionniste

35 minutes - Parents et enfants

### **MISE EN CONTEXTE**

En cinq étapes simples, les participants simulent la planification d'un menu de trois jours. Ils découvrent également des astuces pour économiser temps et argent.

### **MATÉRIEL**

- Stylos (1 par participant);
- Circulaires de diverses épicerie pour les participants qui ont oublié de les apporter;
- 1 copie par famille du document « [5 étapes pour une planification de repas sans tracas](#) » ;
- 1 copie par famille du document « [Mon planificateur](#) »;
- 1 copie par famille du document « [Au menu cette semaine](#) »;
- 1 copie par famille du document « [Ma liste d'épicerie](#) »;
- 1 copie par famille du document « [Aliments pratiques à avoir à portée de main](#) »;
- 1 copie par famille du document « [7 astuces pour manger sainement à bon prix](#) »<sup>2</sup>.
- Outil visuel au choix pour partager des réponses. Exemples :
  - ordinateur portable, écran et projecteur;
  - tableau à feuilles ou grand carton + marqueur permanent;
  - tableau blanc + marqueur effaçable;
  - tableau vert/noir + craies.

### **DÉROULEMENT**

#### **COMMENCER L'ACTIVITÉ AVEC UNE COURTE DISCUSSION SUR LA PLANIFICATION DES REPAS À L'AIDE DES TROIS QUESTIONS SUIVANTES :**

##### ***1. À main levée, qui prend le temps de planifier ses repas de la semaine avant de se rendre à l'épicerie?***

- Commenter la réponse des participants selon le cas qui se présente (ex. : Il n'y a personne; il y en a quelques-uns; plusieurs le font) et enchaîner avec la prochaine question.

##### ***2. Selon vous, quels sont les avantages de planifier les repas?***

- Accueillir les réponses et les compléter en ajoutant les avantages suivants :
  - Équilibrer et varier les repas.
  - Diminuer le stress associé à la charge mentale.
  - Gagner du temps.

<sup>2</sup> Écotruc : si les participants ont facilement accès à un courriel, ce document peut être transmis de cette façon après l'atelier plutôt que d'être distribué en version papier.

- Économiser de l'argent.
- Réduire le gaspillage alimentaire.
- Faciliter le partage des tâches avec les autres membres de la famille dans le choix du menu, la préparation des repas et les achats.

### **3. Quel est le meilleur moment pour planifier le menu de la semaine?**

- Accueillir quelques réponses puis indiquer que toutes les réponses sont bonnes, car le meilleur moment est celui qui convient à sa famille. Selon le temps disponible et nos préférences, on peut choisir de planifier une fois par semaine ou à quelques reprises pour quelques jours à la fois. L'important est de réserver un moment pour le faire et d'en prendre l'habitude, car les bénéfices sont nombreux.
- Ajouter qu'on peut avoir l'impression que planifier est une perte de temps, mais les minutes que l'on y consacre sont récupérées par la suite chaque jour.

## **AMENER LES PARTICIPANTS À PARLER DE LEURS DÉFIS ET DE LEURS ASTUCES EN LIEN AVEC LA PLANIFICATION DES REPAS EN LEUR DEMANDANT :**

### **4. Quel est le meilleur moyen de planifier?**

- Accueillir les réponses en les notant à la vue de tous.
- Faire savoir aux participants qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise manière de planifier les repas, mais qu'avoir une même approche chaque fois permet de devenir plus efficace et d'en prendre l'habitude.
- Ajouter qu'impliquer plusieurs membres de la famille en même temps ou en alternance est souhaitable. Cela permet de :
  - décharger l'adulte habituellement responsable des repas;
  - réduire les tensions liées aux repas, considérant que tous savent ce qui sera servi à table;
  - contribuer aux idées et participer à la hauteur de leurs compétences à la préparation du repas;
  - partager des connaissances et encourager l'entraide pour favoriser le plaisir et l'équilibre alimentaire.

## **COMPOSER SON MENU EN FAMILLE**

- Distribuer à chaque famille les outils suivants : « [5 étapes pour une planification de repas sans tracas](#) », « [Mon planificateur](#) », « [Au menu cette semaine](#) » et « [Ma liste d'épicerie](#) ».
- Inviter les participants à sortir leurs circulaires et en offrir aux familles qui n'en ont pas.
- Expliquer que l'objectif de l'activité est de planifier un menu de 3 jours en famille grâce à ces outils et à 5 étapes simples.
- Présenter le document « [5 étapes pour une planification de repas sans tracas](#) » en soulignant aux participants qu'ils peuvent simuler l'étape 2, qui consiste à faire l'inventaire des aliments disponibles puisqu'ils n'ont pas accès au contenu de leur garde-manger ni à celui de leur réfrigérateur/congélateur.
- Allouer environ 20 minutes aux familles pour réaliser l'activité.



- Conclure en soulignant que si la planification de repas peut sembler compliquée ou longue au début, elle deviendra plus facile à intégrer au fil du temps, et ce, surtout si plusieurs membres de la famille s'impliquent. Il sera aussi possible de s'inspirer de menus précédents ou de les réutiliser plusieurs semaines plus tard.
- Annoncer aux participants que l'atelier 9 présentera des trucs pour l'étape suivant la planification, soit celle de **faire les achats**.
  - Remettre le document « [Aliments pratiques à avoir à portée de main](#) », qui suggère une liste d'aliments à conserver pour faciliter la réalisation de recettes ou dépanner en cas d'imprévu.
  - Remettre le document « [7 astuces pour manger sainement à bon prix](#) » ou indiquer qu'il suivra par courriel.
    - Mentionner que certaines astuces ont déjà été présentées, alors que d'autres concernent des actions en magasin et seront mises en pratique au prochain atelier.

### Causerie « Bien planifier, ça vaut le coût! » - EN BREF

Questions	Explications
« À main levée, qui prend le temps de planifier ses repas de la semaine avant de se rendre à l'épicerie? »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selon le cas, commenter la réponse obtenue : « Personne », « Quelques-uns le font », « Plusieurs le font ».</li> </ul>
« Selon vous, quels sont les avantages de planifier les repas de la semaine? »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Équilibrer et varier les repas.</li> <li>• Diminuer le stress associé à la charge mentale.</li> <li>• Gagner du temps.</li> <li>• Économiser de l'argent.</li> <li>• Réduire le gaspillage alimentaire.</li> <li>• Faciliter le partage des tâches avec les autres membres de la famille dans le choix du menu, la préparation des repas et les achats.</li> </ul>
« Quel est le meilleur moment pour planifier le menu de la semaine? »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le meilleur moment est celui qui convient à sa famille.</li> <li>• En fonction du temps disponible et de sa préférence, on peut faire plus d'une planification par semaine en pensant seulement au menu de quelques jours.</li> <li>• Les minutes que l'on consacre à planifier sont récupérées par la suite chaque jour.</li> </ul>
« Quel est le meilleur moyen de planifier? »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il y a plusieurs manières de planifier les repas. Adopter une même approche chaque fois permet de devenir plus efficace.</li> <li>• Il est souhaitable d'impliquer plusieurs membres de la famille dans la tâche.</li> </ul>
<p><b>Activité de planification d'un menu de 3 jours à l'aide des circulaires et des documents « <a href="#">5 étapes pour une planification de repas sans tracas</a> », « <a href="#">Mon planificateur</a> », « <a href="#">Au menu cette semaine</a> » et « <a href="#">Ma liste d'épicerie</a> ». Remise des documents aide-mémoire.</b></p>	

## PARTIE 3

# PAUSE NUTRI-ACTIVE



**Animé par :** Nutritionniste et PAP  
10 minutes - Parents et enfants

Consulter le [guide d'animation de la pause Nutri-Active](#).

Il n'est pas nécessaire de prévoir une activité physique puisque les participants seront actifs tout de suite après la pause.

## PARTIE 4

# BOUGE TA VIE!

**Animé par :** PAP  
20 minutes - Parents et enfants

### MISE EN CONTEXTE

Le PAP propose un jeu simple et amusant pour faire bouger l'ensemble du groupe afin d'aider chaque personne à développer ses habiletés sociales et motrices ainsi que son sens stratégique.

### MATÉRIEL

- Variable selon le jeu choisi.

### DÉROULEMENT

- Expliquer les consignes relatives au jeu et passer à l'action.
- Prévoir 15 minutes de temps d'amusement, puis aider les participants à constater l'importance de la communication et de la stratégie dans ce type de jeu collaboratif.

## **PARTIE 5**

# **AU-DELÀ DE LA MOTIVATION**

**Animé par :** PAP

**Conaminé par :** Nutritionniste

35 minutes - Parents et enfants

## **MISE EN CONTEXTE**

La motivation est essentielle, mais ne suffit pas. Les participants explorent les stratégies et ressources mises à leur disposition afin de créer des conditions gagnantes pour maintenir le cap sur leurs objectifs de vie saine et demeurer engagés dans leur processus de changement toute l'année. Les participants prennent ensuite un temps de réflexion en famille pour constater et anticiper les effets positifs ou négatifs du changement de saison sur leur pratique d'activité physique. Ils imaginent ensuite des activités que leur famille peut pratiquer en fonction des différents moments de l'année.

## **MATÉRIEL**

- Outils au choix pour noter les idées d'un remue-méninges;
- 1 copie par famille du «[Bottin des ressources](#)»<sup>2</sup>;
- Stylos (1 par famille);
- 1 copie par famille du document «[Branché santé à l'année!](#)»;
- 1 copie par adulte du document «[7 astuces pour rester physiquement actif toute l'année](#)»<sup>4</sup>.

## **DÉROULEMENT**

- Commencer l'activité en indiquant que, pour éviter d'abandonner les objectifs que l'on s'est fixés, il est important de s'accorder chaque mois des **moments de réflexion** pour évaluer ses progrès, identifier ses besoins et trouver de nouvelles astuces et des ressources si nécessaire.
- À l'aide d'une discussion, explorer les motivations et les moyens des participants pour parvenir à créer des conditions gagnantes à l'adoption et au maintien d'un mode de vie plus sain.

### **DISCUSSION**

#### **1. Qu'est-ce qui vous *motive* à poursuivre vos objectifs?**

- Noter les différentes motivations à la vue de tous.
  - Valoriser les réponses en lien avec les bienfaits de saines habitudes de vie. Au besoin, recadrer les réponses axées sur le poids en répétant aux participants qu'utiliser le poids comme seul indicateur de réussite peut mener à un sentiment d'échec et de découragement.
- Indiquer que, pour différentes raisons, la motivation peut s'effriter et que le rythme effréné de la vie d'aujourd'hui compromet parfois notre bonne volonté et nous amène à considérer la saine alimentation, l'activité physique ou les autres comportements sains comme une corvée. Ainsi, la motivation est essentielle, mais insuffisante. Un **plan d'action** incluant différentes **stratégies** est requis.

<sup>2</sup> Écotruc : si les participants ont facilement accès à un courriel, ce document peut être transmis de cette façon après l'atelier plutôt que d'être distribué en version papier.

## **2. Avez-vous des stratégies pour demeurer engagés relativement à vos objectifs SMART et mettre en place les conditions gagnantes pour les atteindre? Lesquelles?**

- Lister les stratégies à la vue de tous en synthétisant les idées amenées par les participants. S'assurer que les trois éléments suivants sont sur la liste :
  - miser sur le plaisir;
  - être ouvert à découvrir de nouvelles activités et de nouveaux aliments;
  - faire une place aux objectifs au quotidien dans l'horaire de la famille.

## **3. Quelles ressources connaissez-vous pour vous aider à atteindre vos objectifs?**

- Lister les ressources à la vue de tous en les divisant en fonction des thématiques des objectifs (saine alimentation, activité physique, image corporelle, sommeil, etc.).
- 
- Conclure en indiquant que, pour éviter d'abandonner les objectifs que l'on s'est fixés, on a besoin autant de motivation que de stratégies et de ressources appropriées à nos besoins.
  - Ajouter que les changements de saison constituent parfois une barrière à maintenir un mode de vie physiquement actif ou alors une occasion de découvrir de nouvelles activités. Planifier des activités qui pourraient être réalisées lors des différentes saisons est souhaitable pour être actif toute l'année.
    - Demander aux participants de prendre quelques minutes pour remplir le document « [Branché santé à l'année](#) ». Au besoin, le document pourra être complété à la maison.
    - Remettre le document « [7 astuces pour rester physiquement actif toute l'année](#) » ou indiquer qu'il suivra par courriel. Souligner qu'en plus des stratégies qui ont été partagées lors de la discussion, ces astuces peuvent soutenir un mode de vie physiquement actif.
      - Présenter sommairement le document en insistant sur l'importance de planifier l'activité physique au même titre que le menu de la semaine pour permettre aux enfants de bouger au moins 60 minutes par jour.
      - Souligner qu'il est possible de réserver des moments dans l'horaire pour des sports ou des jeux adaptés aux différentes saisons, mais aussi de s'activer lors des déplacements actifs ou des activités de la vie domestique, au travail et à l'école. L'important est de réfléchir aux moyens qui nous conviennent le mieux.
      - Le cas échéant, répondre aux questions des participants sur les outils technologiques ou autres.
    - Remettre enfin le « [Bottin des ressources](#) » et survoler celui-ci ou indiquer qu'il suivra par courriel et présenter un exemplaire en guise d'exemple.

## Causerie « Au-delà de la motivation » - EN BREF

Questions	Explications
« <b>Qu'est-ce qui vous motive à poursuivre vos objectifs?</b> »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoriser les réponses liées aux bénéfices des saines habitudes de vie et recadrer celles visant le poids.</li> <li>• Ajouter que la motivation est essentielle, mais insuffisante. Un plan d'action incluant différentes stratégies est requis.</li> </ul>
« <b>Avez-vous des stratégies pour demeurer engagés relativement à vos objectifs SMART et mettre en place les conditions gagnantes pour les atteindre? Lesquelles?</b> »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il existe plusieurs stratégies efficaces, mais il est généralement aidant de :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- miser sur le plaisir;</li> <li>- être ouvert à découvrir de nouvelles activités et de nouveaux aliments;</li> <li>- faire une place aux objectifs au quotidien dans l'horaire de la famille.</li> </ul> </li> </ul>
« <b>Quelles ressources connaissez-vous pour vous aider à atteindre vos objectifs?</b> »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peu importe la thématique liée à notre objectif, il existe des ressources dans la communauté et sur le Web pour faciliter et soutenir les changements que nous voulons faire.</li> </ul>
<b>Réitérer l'importance de réfléchir à un plan d'action incluant des stratégies et des ressources pour compléter et maintenir la motivation.</b>	
Souligner que les changements de saison peuvent être une barrière à la pratique d'activité physique ou une occasion de découvrir de nouvelles activités. Planifier sur l'année est souhaitable. Inviter les familles à compléter le document « <a href="#">Branché santé à l'année</a> ».	
<b>Conclure en remettant et en expliquant le document « <a href="#">7 astuces pour rester physiquement actif toute l'année</a> » et « <a href="#">le bottin des ressources</a> ».</b>	

# **PARTIE 6**

## **SYNTHÈSE**

**Animé par :** PAP

10 minutes - Parents et enfants

### **MISE EN CONTEXTE**

En guise de conclusion, un retour est fait sur les messages clés du jour et un défi est lancé.

### **MATÉRIEL**

- Stylos (1 par enfant);
- 10 coupons de papier
- Boîte de tirage;
- 1 copie par famille du « [Formulaire d'autorisation parentale](#) ».

### **DÉROULEMENT**

- Demander aux participants ce qu'ils retiennent de cette rencontre.
- Compléter leurs réponses en rappelant les éléments à retenir.

#### **À retenir**



1. Consacrer quelques minutes par semaine à la planification des repas et des collations permet de faire des choix plus sains, d'impliquer toute la famille, d'économiser du temps et de l'argent, de diminuer le gaspillage et de réduire le stress quotidien associé à la préparation.
2. Les jeux de groupe multiplient le plaisir et apportent des défis différents, puisqu'il faut communiquer et élaborer des stratégies collectives.
3. Pour éviter d'abandonner les objectifs que l'on s'est fixés, il est important de s'accorder des moments de réflexion pour ajuster ses stratégies en fonction de sa réalité et trouver des ressources appropriées si nécessaire.
4. Mesurer les progrès physiques avec ou sans outil technologique est une façon d'appuyer la motivation et l'engagement à l'égard de l'atteinte d'un objectif.

- Présenter aux participants le déroulement prévu pour les deux derniers ateliers, dont la formule est un peu différente :

1. Indiquer les lieux de rencontre pour les enfants et pour les adultes en vue de l'atelier 9.
2. Remettre un bout de papier à chaque enfant et lui demander d'y inscrire un choix d'activité physique qu'il aimerait faire à l'atelier 9.
  - Informer les enfants qu'un tirage déterminera les deux activités qui seront pratiquées et qu'une période de 20 minutes sera accordée pour chaque activité pigée pour varier le plaisir.
  - Déposer les suggestions des enfants dans une boîte.

3. Pendant que les enfants s'exécutent, distribuer aux parents le formulaire d'autorisation parentale permettant aux enfants de rester avec les intervenants en l'absence des parents lors de l'atelier 9.
  - Récupérer les formulaires remplis.
4. Annoncer aux participants qu'il y aura un repas communautaire lors du dernier atelier et que chaque famille sera invitée à apporter un mets. Afin de s'assurer d'un repas complet, chaque famille devra indiquer à la nutritionniste, lors du prochain atelier, le plat ou les aliments qu'elle va apporter à l'atelier 10 «À notre santé!».
  - Prendre un moment pour informer les familles de l'équipement disponible pour cuire ou réchauffer leurs plats, le cas échéant, ou demander des mets froids.
  - Au besoin, rappeler aux familles les particularités alimentaires (ex. : allergies, intolérances, considérations de nature religieuse, etc.).

- Lancer le défi de la semaine.

## Défi de la semaine



En famille, élaborer une banque d'au moins 12 idées de repas simples et appréciés de la famille, les équilibrer au besoin avec des accompagnements, puis planifier les 4 jours de menu restants.

- Conclure en récapitulant les tâches de la semaine :
  1. Déterminer, idéalement en famille, un plat à partager lors du dernier atelier.
  2. Au besoin, compléter le document « [Branché santé à l'année](#) ».
  3. Réaliser le défi de créer une banque de 12 idées de repas simples afin de terminer la planification du menu de la semaine.

# **Annexe 1**

**Exemples de jeux amusants**



# LE PIRATE ET LES REQUINS

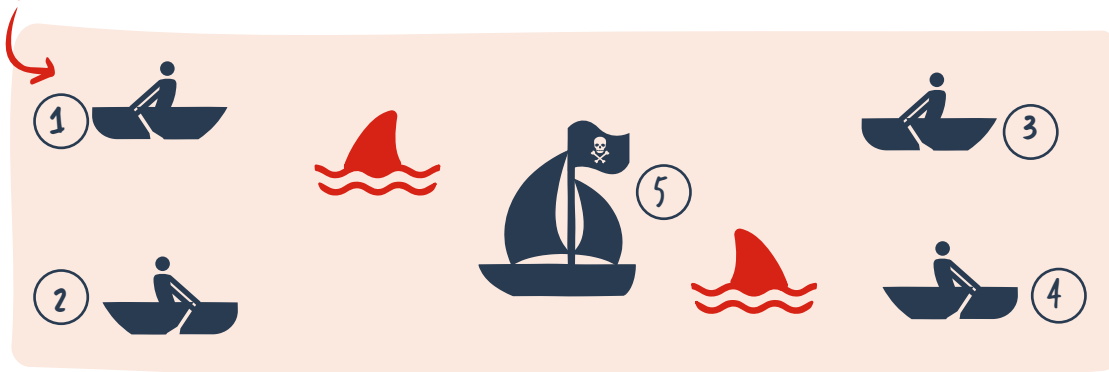
**Groupe :** Un groupe (20 participants)

**Durée :** 15 minutes

## Matériel :

- 5 dossards, idéalement 3 d'une couleur et 2 d'une autre couleur;
- 4 cônes;
- 1 matelas de sol (bateau)<sup>4</sup>.

## DISPOSITION



**But du jeu :** Délivrer un matelot sur le bateau de pirate.

## Déroulement :

- Identifier deux pirates et trois requins<sup>6</sup>. Leur remettre des dossards. Si tous les dossards ont la même couleur, les pirates mettent les leurs à l'envers pour se distinguer des requins.
- Les pirates et les requins courent après les matelots et tentent de les ramener sur le bateau pirate. Chacun a sa zone où il peut les toucher : les pirates peuvent les attraper sur les bateaux-matelots (les buts de coin nos 1, 2, 3 et 4), alors que les requins peuvent atteindre les matelots seulement dans l'eau.
  - Ainsi, pour se sauver des requins, les matelots peuvent aller sur les bateaux-matelots. Cependant, les pirates peuvent les attraper sur les bateaux.
- Les joueurs touchés sont ancrés sur le bateau du centre (no 5) qu'on appelle bateau-pirate.
- Lorsqu'un pirate ou un requin touche un matelot et qu'il le laisse sur place, sans l'ancrer au bateau-pirate, le matelot peut être déclaré libre s'il s'arrête, compte jusqu'à dix bateaux (1 bateau, 2 bateaux, 3 bateaux...) et qu'aucun pirate ou requin ne l'a amené entre-temps jusqu'au bateau-pirate.
- Pour délivrer un matelot sur le bateau-pirate, les matelots vivants peuvent, sans mettre le pied sur le bateau-pirate, tendre la main et ancrer un matelot prisonnier jusqu'à un des quatre bateaux-matelots; ils ne doivent surtout pas lui lâcher la main tant qu'ils ne sont pas rendus sur le bateau-matelot. S'ils la lâchent avant d'arriver, le matelot prisonnier doit retourner au bateau-pirate.

Tiré de : Kino-Québec et DSP de Lanaudière (2001). Répertoire de jeux actifs pour la cour d'école. En ligne : [www.santecom.qc.ca/BibliothequeVirtuelle/Lanaudiere/2894750994.pdf](http://www.santecom.qc.ca/BibliothequeVirtuelle/Lanaudiere/2894750994.pdf).

<sup>4</sup> À l'extérieur, on peut remplacer le matelas du bateau par un 5e cône ou dessiner les emplacements des bateaux à l'aide de craies.

<sup>5</sup> En fonction du nombre de joueurs et de l'espace disponible, il est possible de modifier le nombre de requins et de pirates (minimum 1 pirate et 1 requin).

# BALLON-PLANÈTE

**Groupe :** Faire 2 équipes avec le nombre de participants présents

**Durée :** 15 minutes

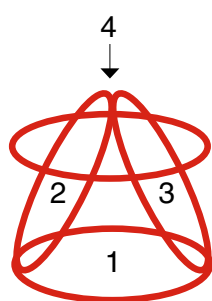
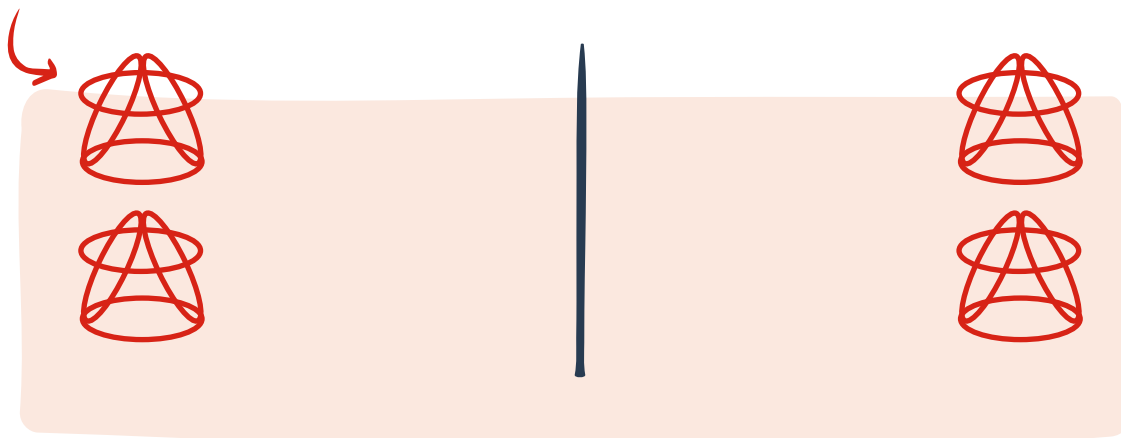
**Matériel :** 3 à 6 ballons et 24 cerceaux

**But du jeu :** Faire tomber les planètes de l'équipe adverse.

## Déroulement :

- Les participants se séparent en deux équipes et prennent chacune leur côté du terrain divisé par une ligne centrale.
- Demander aux équipes de former deux planètes avec les cerceaux (voir image).
- Les équipes doivent ensuite tenter de détruire la planète adverse en y lançant des ballons. Les participants doivent tout faire pour protéger la planète. Lorsqu'un joueur est touché par le ballon sans qu'il l'attrape, il est éliminé.
- La partie est terminée lorsque toutes les planètes d'une des équipes sont effondrées.
- Chacune des équipes replace les planètes et une nouvelle partie débute.

## DISPOSITION



## Pour construire une planète :

- Déposer le cerceau 1 au sol.
- À l'intérieur du cerceau 1, appuyer cerceaux 2 et 3 tel un toit de maison.
- Toujours à l'intérieur du cerceau 1, appuyer de chaque côté des précédents les cerceaux 4 et 5 (cerceau 5 non illustré).

Source : Simon Lamarche, technicien en service de garde.

En ligne : <https://lacapitainerie.files.wordpress.com/2013/09/ballon-planc3a8te1.pdf>.

# TAGUE ZOMBIE

**Groupe :** Selon le nombre de participants présents

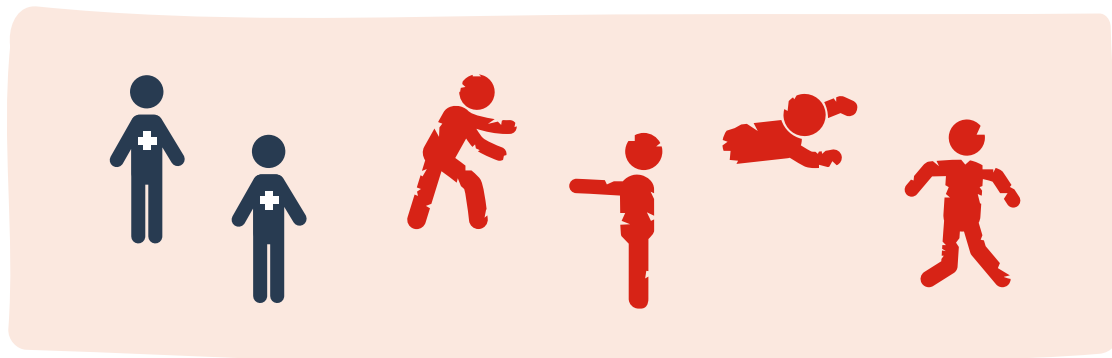
**Durée :** 15 minutes

**Matériel :** 4 dossards de couleurs différentes

**But du jeu :** Que tous les participants, à l'exception des médecins, deviennent des zombies.

## Déroulement :

- Selon le nombre de participants, on nomme 2 à 4 personnes qui deviendront les zombies et 1 à 2 autres qui seront des médecins.
- Chaque zombie doit enfiler un dossard de couleur différente. Les zombies doivent ensuite toucher les autres participants.
- Lorsqu'un participant est touché, il manifeste l'effet particulier causé par le zombie. Voici quelques effets possibles (on peut en inventer d'autres!) :
  - **Zombie bleu** : immobilisé sur place les bras devant;
  - **Zombie rouge** : fait boiter;
  - **Zombie jaune** : fait ramper;
  - **Zombie vert** : fait sauter sur un pied.
- Les médecins peuvent toucher les participants infectés pour les guérir.
- Le jeu se termine lorsque tous les participants sont des zombies (sauf les médecins).





**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal**

**Québec** 