

Le plaisir de choisir

ATELIER
#9

Enfants

L'atelier en un coup d'œil

Durant cet atelier, parents et enfants sont séparés. Avant le début de l'atelier, les parents laissent les enfants avec le PAP et l'intervenant social puis rejoignent la nutritionniste à l'épicerie locale préalablement désignée. Si des familles étaient absentes à l'atelier 8, s'assurer de faire remplir un [formulaire d'autorisation parentale](#) avant le départ du parent.

Dans un premier temps, avec le PAP et l'intervenant social, les enfants expérimentent un parcours sollicitant leurs habiletés motrices. Après la pause, ils choisissent des activités puis s'amuse en s'adonnant à leurs jeux et sports favoris.

Activités et intervenants	Participants et lieu	Durée
1. Accueil PAP ¹ Intervenant social	Enfants Espace actif	10 minutes
2. Parcours ExplorAction PAP Intervenant social	Enfants Espace actif	40 minutes
Pause Nutri-Active PAP Intervenant social	Enfants Espace actif	15 minutes
4. À nous de jouer! PAP Intervenant social	Enfants Espace actif	45 minutes
6. Synthèse PAP Intervenant social	Enfants Espace actif	10 minutes

1 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

- Identifier ses forces physiques et les habiletés à développer.
- Coopérer avec d'autres joueurs.
- Développer la confiance en soi à travers le jeu collectif.

Matériel

- Au besoin, copie du formulaire d'autorisation parentale pour les familles qui étaient absentes à l'atelier 8 et stylos;
- Matériel d'activité physique varié pour la mise en place du parcours :
 - 1 ballon de basketball;
 - 6 balles de tennis;
 - 1 matelas de gymnastique;
 - 1 corde à sauter;
 - 1 raquette de tennis;
 - 1 bâton de hockey;
 - 1 poutre, banc de gymnase ou ruban-cache pour peintre;
 - 10 cônes;
 - 8 cerceaux;
 - 3 poches;
 - 1 bac;
 - 1 filet de hockey.
- Boîte contenant les coupons sur lesquels les enfants ont inscrit des suggestions de jeux lors de l'atelier précédent;
- Matériel d'activité physique complémentaire au besoin, en fonction des activités choisies par les jeunes;
- Appareil pour mettre de la musique et musique dynamique (facultatif);
- Collation pour la pause Nutri-Active (1 par enfant).

Préparation

- Prévoir le matériel pour réaliser les activités choisies par les jeunes lors de l'atelier 8. **[PAP]**
- Préparer le parcours décrit à l'activité « Parcours ExplorAction ». **[PAP]**
- À l'aide du [guide d'animation de la Pause Nutri-Active](#), planifier la collation. **[Intervenant social]**

PARTIE 1

ACCUEIL

Animé par : PAP

10 minutes - 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.

DÉROULEMENT

- Faire un retour avec les jeunes sur le document « [Branché santé à l'année](#) » concernant la planification d'activités physiques pour toutes saisons.
 - En nommant les différentes saisons l'une après l'autre, inviter les jeunes à partager les activités physiques qu'ils ont identifiées comme pertinentes.
 - Demander aux enfants les ressources qu'ils ont trouvées.
- Présenter le plan de l'atelier.

PARTIE 2

PARCOURS EXPLORATION

Animé par : PAP

Coanimé par : Intervenant social

40 minutes - Enfants

MISE EN CONTEXTE

Dans un environnement amusant, créatif et sécuritaire, les enfants expérimentent un éventail d'activités sous forme de parcours. Ce parcours vise à solliciter diverses habiletés motrices ainsi que différents paramètres de la condition physique pour développer la littératie physique des enfants.

MATÉRIEL

- Matériel varié d'activité physique :
 - 1 ballon de basketball;
 - 6 balles de tennis;
 - 1 matelas de gymnastique;
 - 1 corde à sauter;
 - 1 raquette de tennis;
 - 1 bâton de hockey;
 - 1 poutre, banc de gymnase ou ruban-cache pour peintre;
 - 10 cônes;
 - 8 cerceaux;
 - 3 poches;
 - 1 bac;
 - 1 filet de hockey.

DÉROULEMENT

- Avant l'arrivée des participants, le PAP prépare un parcours en 10 étapes réunissant des activités touchant une variété d'habiletés.

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES POUR LA RÉALISATION DU PARCOURS

1. **Équilibre** : marcher sur une poutre (ou sur le ruban-cache).
2. **Roulade** : faire une roulade avant ou latérale sur le matelas de gymnastique.
3. **Dribbler** : contourner des cônes en driblant avec un ballon de basketball.
4. **Sauter** : faire 10 sauts à la corde à sauter.
5. **Équilibre** : tourner 5 fois autour d'un cône en gardant la balle en équilibre sur une raquette de tennis.
6. **Ramper** : ramper au sol sur une distance linéaire de 3 mètres.
7. **Lancer** : lancer 3 poches vers un bac à une distance de 2,5 mètres.
8. **Lancer** : à l'aide d'un bâton de hockey, lancer une balle afin d'atteindre la cible (ex.: cône) installée devant un filet. 5 essais possibles.

9. **Sauter** : sauter (ex. : à pieds joints, sur un pied ou d'un pied à l'autre) dans les cerceaux disposés au sol.

10. **Courir** : sprinter/courir jusqu'à la ligne d'arrivée, sur une distance d'environ 20 mètres.

DISPOSITION DU MATÉRIEL DU PARCOURS

1. Poutre (ou ligne de ruban-cache).
2. Matelas de gymnastique.
3. 8 cônes et ballon de basketball.
4. Corde à sauter.
5. 1 cône, balle et raquette de tennis.
6. Sol (prévoir une distance d'environ 3 mètres).
7. 3 poches et un bac à une distance de 2,5 mètres.
8. Bâton de hockey, balle et un cône installé devant un filet.
9. 8 cerceaux le long d'une ligne perpendiculaire au parcours.
10. Sol (prévoir une distance d'environ 20 mètres, puis une ligne d'arrivée).

- Réunir les enfants et les inviter à réaliser l'un après l'autre le parcours. Mettre l'accent sur le fait que ce parcours vise à explorer différents exercices tout en gardant le plaisir de bouger. Inciter les jeunes à encourager les autres et à voir cette activité comme un défi personnel, et non une compétition entre eux.
- Avant la mise en action, le PAP fait la démonstration de chacun des exercices du parcours et indique que le participant qui termine le parcours s'occupe de replacer le matériel du prochain participant après l'exécution de chacun des exercices afin de faciliter le déroulement du parcours. Le PAP venant de compléter le circuit jouera ce rôle lors du premier tour et ainsi de suite pour les prochaines personnes qui traverseront le parcours.
- Une fois le parcours terminé, les enfants sont invités à le refaire en s'assurant de bien exécuter les mouvements.
- À la fin de l'activité, prendre quelques minutes pour interroger les enfants sur leur expérience à l'aide des questions suivantes :

1. Appréciation du parcours : Comment avez-vous trouvé le parcours ? Quels ont été les défis rencontrés ? Quelles parties avez-vous préférées ?

2. Amélioration perçue : Avez-vous senti que vous vous êtes amélioré lors du deuxième tour ?

- Accueillir les réponses.
- Conclure en soulignant que le dépassement de soi est un concept propre à chacun. Il est important de ne pas se comparer avec les autres et de plutôt viser à s'améliorer de fois en fois. Il faut aussi être fier de ses accomplissements. Réussir un mouvement que l'on trouvait difficile au départ est très satisfaisant, alors ça vaut le coup de persévérer. Le plus important est de toujours prendre plaisir à bouger.

PARTIE 3

PAUSE NUTRI-ACTIVE



Animé par : PAP

15 minutes - Enfants

EXCEPTIONNELLEMENT, compte tenu du fait que les enfants sont actifs tout au long de cet atelier, ils sont invités à profiter de leur collation et du temps de repos qui leur est accordé de la façon dont ils le désirent.

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

PARTIE 4

À NOUS DE JOUER !

Animé par : PAP

Coanimé par : Intervenant social

45 minutes - Enfants

MISE EN CONTEXTE

Les activités préférées des participants sont à l'honneur. L'engouement est souvent plus palpable lorsque les enfants s'adonnent à leurs jeux ou sports favoris.

MATÉRIEL

- Boîte contenant les coupons sur lesquels les enfants ont inscrit des suggestions de jeux lors de l'atelier;
- Matériel pouvant permettre de jouer aux différents jeux proposés par les jeunes;
- Appareil pour mettre de la musique et musique dynamique (facultatif).

DÉROULEMENT

- Piger au hasard deux activités différentes. Si les choix pigés ne font pas l'unanimité, il est possible de procéder à un consensus de groupe ou de piger un autre billet.
- Si désiré et s'il s'agit de jeux où cela n'entrave pas les communications entre les joueurs, mettre de la musique pour favoriser une ambiance festive.
- Passer à l'action en suscitant l'esprit d'équipe et en favorisant l'inclusion de chaque joueur.
- Après environ 20 minutes, faire une courte pause pour conclure le 1^{er} jeu et permettre aux participants de boire de l'eau. Profiter de la pause pour souligner aux jeunes que :
 - Pour certaines personnes, il n'est pas facile de prendre sa place dans les jeux d'équipe, tandis que pour d'autres, c'est difficile de ne pas prendre toute la place. Il faut essayer de chercher un équilibre pour que tous s'amusent, progressent et se dépassent personnellement.
 - Avoir un bon esprit d'équipe, c'est valoriser les efforts de chacun et viser une réussite de groupe plutôt qu'une performance individuelle. C'est de se dire qu'on est tous gagnants !
- Préparer le second jeu et profiter d'un autre moment de jeu.

PARTIE 5

SYNTHÈSE

Animé par : PAP
10 minutes - Enfants

MISE EN CONTEXTE

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

MATÉRIEL

- Aucun.

DÉROULEMENT

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

À retenir



1. Le dépassement de soi est un concept propre à chacun. Il est important de ne pas se comparer avec les autres et de viser plutôt à s'améliorer de fois en fois et à avoir du plaisir et de la fierté lors de l'activité physique.
 2. Les jeux d'équipe permettent de découvrir de nouvelles façons amusantes de s'activer tout en apprenant à communiquer et à collaborer avec les autres.
 3. Chacun a ses préférences en matière d'activités physiques : parcours, circuits, jeux d'équipe, jeux libres, etc. L'important est de bouger de la façon qui nous rend heureux chaque jour.
- Souligner que les participants ont congé de défi et sont encouragés à poursuivre les moyens qu'ils ont mis en place pour atteindre leurs objectifs familiaux SMART.
 - En terminant, les enfants sont aussi incités à participer à la préparation du plat qui sera apporté lors du prochain atelier.

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

Québec 