Attirer l'attention et obtenir le silence

- Changer souvent de trucs.
- Impliquer les enfants dans le choix du moyen.
- Utiliser l'humour.
- Ne jamais parler avant d'avoir obtenu le silence complet, sinon on envoie le message que ce n'est pas important.
- Fermer la lumière ou trouver un code en utilisant la lumière.
- Compter de 1 à 5 (maximum).
- Lever la main et baisser un doigt à la fois, sans rien dire.
- Lever le bras, le doigt sur la bouche, attendre que tous lèvent le bras (maximum 10 secondes, les secondes supplémentaires équivaudront aux secondes de silence après l'intervention).
- Faire un mouvement que tous doivent imiter (ouvrir et fermer les doigts, taper doucement dans les mains, etc.).
- Utiliser l'imagination. Agiter la baguette magique, passer à travers la porte ou le rideau du silence.
- Porter un accessoire déterminé à l'avance (exemple: chapeau de viking).
- Inventer des personnages, jouer un rôle pour créer une diversion (exemple: Capitaine Silence).
- Faire entendre un coup de klaxon, un cri d'Indien, un sifflet au son rigolo.
- Inventer un cri de ralliement auquel les enfants doivent répondre, y inclure le nom du groupe, si possible. Exemples:

  Ha Ha/*Familiprix*
  Gomme balloune/Pow!
  Hey, hey, hey, les Rigolos on aime les *minigos*!
  Swing la banane dans/l'ketchup!
- Inventer un jeu de mains sur les tables, changer les paroles de «We will rock you».
- Mettre de la musique (même à tue-tête!) et l'arrêter au moment choisi.
- Trouver ou inventer une chanson assez longue pour laisser le temps aux enfants de s'installer et chanter avec nous.
- Utiliser une image sur le tableau pour montrer que le ton monte (exemples: lumière verte, jaune et rouge, le thermomètre, le calorimètre, la mer montante, les feuilles qui tombent de l'arbre, le bonhomme sourire qui perd ses yeux, son nez, sa bouche au troisième avertissement, etc.).
- Remplir un verre de billes. Lorsqu'il est plein, annoncer un temps d'arrêt.
- Chuchoter, dire doucement «Vous me le direz quand vous serez prêts» et attendre qu'ils s'encouragent à se taire entre eux.
- Les mettre au défi de rester silencieux, en leur tendant des pièges pour les faire parler.
- Rembourser le temps perdu à attendre le calme et le silence par une tâche à faire.
- Leur demander de vérifier combien de temps dure une minute.
- Faire un concours du silence ou de grimaces silencieuses.

1.1 Un mode de vie actif au quotidien

1.1.1 RÔLES ET ATTITUDE DU MONITEUR ACTIF

1. Croire en l'importance d'être un **modèle positif** en ce qui a trait à un mode de vie physiquement actif.

Exemples :

- Lorsque possible, arriver en marchant, en vélo ou autre, au lieu d'utiliser l'auto.
- Participer le plus souvent possible aux activités organisées et animées.

2. Miser d'abord sur le **plaisir** et le sentiment **d'accomplissement personnel** plutôt que sur la performance, la compétition et la comparaison avec les autres.

Exemples :

- Rétroaction, compliments et renforcement positif;
- Souligner la contribution de chacun à l'équipe;
- Éviter d'accorder une importance aux enjeux (prix, classement, pointage) pouvant entraîner un sentiment d'échec ou d'incompétence et de comparer les performances entre les jeunes (danger de stigmatisation)

3. S'assurer qu'il y ait, dans la journée, des moments de jeux structurés et des moments de jeux libres. De plus, il est important que les sports pratiqués soient variés.

4. Tenir compte du fait **qu'en vieillissant, les garçons et les filles** développent des **intérêts et des goûts différents** quant aux activités physiques.

Exemple :

- Questionner les jeunes sur leurs champs d'intérêts en matière d'activité physique.

Il peut être intéressant aussi de faire animer des périodes actives par les enfants plus âgés auprès des plus jeunes.

5. Sensibiliser les jeunes à l'importance de consacrer **moins de 2 heures par jour aux activités sédentaires** (télévision, jeux vidéo, jeux informatisés, Internet).

1.1.2 INITIATION AUX SPORTS EN 5 ÉTAPES

Les 5 étapes

1. Présentation du sport ou de l'activité

À cette étape, vous pouvez :

- Présenter quelques faits saillants du sport (Histoire, pays d'origine, équipes professionnelles, compétitions, exploits, records, etc.).
- Présenter ce que vous ferez durant l'atelier.

2. Échauffement

Échauffement : Se mettre physiquement en action pour préparer son corps à la demande physique de l'activité.

- But : Augmenter la température du corps et le rythme cardiaque, favoriser la lubrification des articulations
- L'activité d'échauffement doit être spécifique au sport présenté, mais doit exiger une intensité beaucoup moins élevée.
- Le niveau d'intensité doit augmenter progressivement.

*** Réchauffement : Ce terme signifie « s'échauffer à nouveau ». Il ne convient donc pas d'être utilisé dans ce contexte.*

Lors de cette étape, vous pouvez intégrer ou ajouter à votre échauffement des mouvements balistiques (mobiles) qui prédominent sur les étirements statiques.

- **Étirements statiques** : But : Augmenter la souplesse (Pour les sports comme la gymnastique, le patin artistique et la danse).

- Mouvements balistiques (mobile) : But : Préparer le corps aux mouvements qui vont être faits durant l'activité physique (Chevilles = soccer, rotation tronc = golf). Les mouvements doivent être spécifiques au sport réalisé, mais avec une intensité plus faible.

3. Expérimentation

Avant de jouer une vraie partie, il est important de permettre aux jeunes de s'initier à quelques aspects techniques du sport. Par exemple, au tennis, il est possible de pratiquer la prise de la raquette, le coup droit, le revers, les déplacements, etc. avant de débuter les échanges. Certains aspects sont à considérer :

- *L'âge des participants.* Plus l'enfant est jeune, moins on insiste sur la technique spécifique au sport. Les activités d'expérimentation devront être de base et surtout ne pas représenter un défi trop grand.
- *Le niveau de difficulté.* Il doit être adapté, progressif et réaliste.
- *La durée.* Les activités d'expérimentation doivent être courtes et peu nombreuses. (maximum 2)
- *Le contenu.* Il n'est pas nécessaire d'aborder TOUTES les notions techniques avant de débuter un sport. Vous aurez l'occasion de reproduire l'activité et de préparer d'autres activités d'expérimentation.

4. Réalisation

Lorsque vous ferez votre première joute, assurez-vous :

- D'avoir tout le matériel nécessaire.
- De donner des consignes suffisantes, simples et claires.
- De veiller au respect des règles du jeu. (arbitre si possible)
- De veiller à la sécurité.
- De donnez l'exemple, en jouant avec eux !
- De valoriser la participation plutôt que la compétition.

** Plusieurs suggestions de variantes farfelues vous sont proposées dans les fiches pratiques. Soyez créatifs, les jeunes apprécieront.

5. Retour au calme

Étape IMPORTANTE durant laquelle vous faites un retour sur les difficultés et les réussites de l'activité. Félicitez vos jeunes d'avoir été actifs !

Vous pouvez :

- Faire des étirements statiques (But : conserver la souplesse et améliorer la récupération)
- Faire prendre conscience aux jeunes du rythme de leur respiration
- Demander aux jeunes comment ils se sentent, leurs impressions
- Poser des questions sur le déroulement de l'activité
- Demander aux jeunes s'ils désirent reproduire l'activité et découvrir de nouvelles techniques

*** *Rappelez-vous* : Le sport permet aux jeunes de développer des compétences motrices, personnelles et collectives. Portez toujours une attention spéciale à ce que tous les jeunes y trouvent une zone de confort et qu'ils apprécient leur expérience. Votre désir devrait être de permettre aux jeunes de bouger dans le plaisir… et non pas de former de futurs olympiens ! AMUSEZ-VOUS !

TRANSPORT ACTIF

ASSOCIATION RIMOUSKI active CYCLABLE

Définition du transport actif

Le transport actif c'est : se déplacer (du transport, pas seulement un loisir par énergie « métabolique » ou humaine, sans moteur).

Les besoins des enfants

- Voir en action des modèles (citoyens) inspirants : leurs amis, leurs moniteurs, des adultes significatifs, des parents, des enseignants.
- Avoir du plaisir.
- Acquérir une liberté de mouvement, accessible et efficace.
- Rouler avec ses amis (le besoin d'appartenir à un groupe) ou avec un parent (pour les plus jeunes.

Trucs et astuces pour se faciliter la vie

- Proposer aux enfants un défi TA avec des récompenses (accessoires originaux pour vélo).
- Leur présenter quelques accessoires utiles (garde-boue, béquille, réflecteurs, porte-bouteille, clips à pantalon…).

- Déterminer avec eux le trajet idéal, agréable et sécuritaire (passer par les rues plus larges et moins achalandées, passer par un beau parc, faire une section de piste cyclable..).
- Utiliser les outils de promotion et les idées d'activités adaptés aux enfants de 5 à 12 ans du projet Mon école, à pied, à vélo.
- Toujours avoir un coupe-vent, un imperméable et ou chandail de rechange dans son sac à dos.
- Avoir un cadenas, une collation, de l'eau et quelques numéros de téléphone en cas d'urgence.
- Apprendre à rouler (gonfler ses pneus, enlever 1 dent ou 2, garder sa ligne).

Pour créer l'étincelle

- L'essayer, ne serait-ce qu'une fois...
- Faire une activité d'initiation à la mécanique pour les vélos (manipuler les outils de vélo, apprendre à entretenir son vélo...).
- Faire un voyage (pour les 10-12 ans).
- Se donner un défi pour l'utilisation du vélo et prendre nos améliorations en note dans un cahier.

Des idées de sorties

- Faire une randonnée au sentier du littoral.

- Aller au Parc Beauséjour (jeux d'eau, complexe de jeux ou jouer au volley-ball).

- Faire une sortie au parc du quartier.

- Aller au complexe sportif Guillaume Leblanc.

- Faire une sortie à la crème molle.

- Aller au musée de la mer à vélo.

*** *Prenez note* : Il est toujours possible de demander de l'aide aux patrouilleurs pour une sortie. Ils sont formés en mécanique vélo de base, premiers soins, RCR, conseil réseau cyclable et sur la sécurité à vélo.

CONSEILS PRATIQUES

1. Considérer les déterminants de la condition physique, soient la flexibilité, la posture, l'endurance cardiovasculaire et la vigueur musculaire lors de la planification des activités physiques et sportives.

2. Augmenter le temps d'action lors des jeux.

- Maximiser le matériel (jouer avec plusieurs ballons, faire des petits ateliers...).
- Modifier les règles (diminuer les arrêts de jeux en simplifiant les règlements).
- Prévoir une progression dans l'activité
- Prévoir des façons, pour les jeunes éliminés, de pouvoir revenir dans le jeu ou faire des éliminations actives (planchettes, sauts....).
- Faire des petites parties

3. Mettre au défi les joueurs plus habiles (par exemple, les faire jouer contre un moniteur).

Améliorer l'estime de soi

Ce que tu peux faire :

- Élimine les « toujours » et les « jamais » dans ton vocabulaire
- Faire taire tout de suite la petite voix intérieure négative
- Sois bon avec toi-même et pardonne les erreurs, les faiblesses ou les lacunes
- Accepte de ne pas être parfait(e)
- Utilise des mots positifs pour parler de toi
- Attribue le mérite de tes succès
- Vois les échecs comme des moyens d'apprendre et recommence en prenant d'autres moyens ou d'autres stratégies
- Aie des amitiés positives et rencontre des gens qui t'apprécient tel que tu es;
- Exprime tes sentiments et tes idées
- Reconnais tes forces et nomme-les
- Apprends à dire « non » lorsque tu ne désires pas
- Aie confiance en tes capacités

Ce que tu dois éviter:

- ⊗ D'accepter les mots qui te blessent
- ⊗ Te critiquer tout le temps
- ⊗ Refuser les compliments ou les minimiser
- ⊗ T'isoler en cas de malaise ou de difficultés
- ⊗ Fuir les conflits ou les situations difficiles
- ⊗ Tenir les autres responsables de ce qui t'arrive
- ⊗ Refouler tes sentiments
- ⊗ Chercher à gagner à tout prix ou avoir raison sur tout
- ⊗ Mettre l'accent sur tes faiblesses plutôt que sur tes forces
- ⊗ Penser que tu ne vaux rien et que tu n'es pas bon dans rien
- ⊗ Faire n'importe quoi pour être aimé ou aimée des autres

cument original d'Annie Simard TES

mille merveilles.com