

Concertation pour de saines habitudes de vie en Outaouais



La saine alimentation, le jeu actif et le développement moteur Ressources et outils pour les services de garde éducatifs à l'enfance

– Automne 2018 –



Vous trouverez dans ce répertoire des ressources et des outils pour initier ou renforcer l'application du cadre de référence *Gazelle et Potiron dans votre service de garde.**



** Gazelle et Potiron. Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, ministère de la Famille, 2014.*



Ce répertoire a été conçu par la **Concertation pour de saines habitudes de vie en Outaouais** et son comité de travail en petite enfance, en collaboration avec **l'équipe de prévention et de promotion des saines habitudes de vie** et **les répondants régionaux** en matière de saine alimentation, d'allaitement et de mode de vie physiquement actif de la **Direction de santé publique** du **Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais**.



Recherche et rédaction :
Geneviève Paquette
Ressource régionale – Petite enfance
Concertation pour de saines habitudes de vie en Outaouais

TABLE DES MATIÈRES

LES ORIENTATIONS FAVORISANT LA SAINTE ALIMENTATION – Gazelle et Potiron

1. Offrir le lait aux poupons d'une manière sécuritaire et respectueuse du choix des parents	4
2. Utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture	6
3. Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments	6
4. Offrir une alimentation variée et composée d'aliments à valeur nutritive élevée aux poupons âgés de 6 à 18 mois	11
5. Offrir une variété d'aliments à valeur nutritive élevée et en quantité adéquate aux enfants de 18 mois à 5 ans	13
6. Exclure de l'offre alimentaire quotidienne les aliments et les boissons à faible valeur nutritive	13
7. Prévenir les situations susceptibles de nuire à la santé	15

LES ORIENTATIONS FAVORISANT LE JEU ACTIF ET LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR – Gazelle et Potiron

8. Offrir plusieurs occasions de jouer activement au cours de la journée	22 à 29
9. Limiter le temps consacré aux activités sédentaires	22 à 29
10. Encourager le jeu actif par des activités plaisantes et ponctuées de défis	22 à 29
11. Jouer dehors tous les jours le plus souvent possible	22 à 29
12. Aménager un environnement stimulant, fonctionnel et sécuritaire, à l'intérieur comme à l'extérieur	22 à 29

REGROUPEMENTS LOCAUX DE PARTENAIRES ET TABLES DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL

Partenaires du secteur Aylmer	30
Hull en santé	30
Comité de vie de quartier du Vieux-Gatineau	31
Communautés Gatineau Ouest	31
Table de développement social Vallée-de-la-Gatineau	31
Table de développement social des Collines-de-l'Outaouais	32
Cœur des Vallées en Action – Table de développement social de la Basse-Lièvre	32
Pontiac en forme – Table de développement social du Pontiac	33

LES ORIENTATIONS FAVORISANT LA SAINÉ ALIMENTATION

1. Offrir le lait aux poupons d'une manière sécuritaire et respectueuse du choix des parents



LA PETITE ROUTE DE LAIT DE L'OUTAOUAIS

Rendre notre environnement social encore plus ouvert et accueillant pour les femmes qui allaitent.

<https://ciss-ouaouais.gouv.qc.ca/professionnels-medecins-et-partenaires/initiatives/la-petite-route-de-lait/?lang=fr>



MIEUX VIVRE AVEC NOTRE ENFANT DE LA GROSSESSE A DEUX ANS

Guide pratique pour les pères et les mères.

Section Alimentation – Le lait (Manipulation du lait maternel, des préparations commerciales et des autres types de lait – Évolution de l'allaitement – Combiner sein et biberon – Sevrage)

www.inspq.qc.ca/mieux-vivre



LAIT MATERNEL ET PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS : TRANSPORT ET CONSERVATION EN MILIEU DE GARDE.

<https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/cpe-garderies/sante-securite/bye-bye-microbes/bye-bye-microbes/no-19-1/Pages/article2.aspx>

IL TÉTAIT UNE FOIS

le bulletin saisonnier de 

LA CONCILIATION TRAVAIL-ALLAITEMENT

http://www.nourri-source.org/media/other/569447-2011_n_tn_il_tn_tait.pdf



INFO – SANTÉ 811 ET INFO – SOCIAL 811

Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel,
pour toutes autres questions et demandes de service.

2. Utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture
- &
3. Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments



LA FORMATION « PAT LE MILLE-PATTES ET L'ALIMENTATION DES PETITS » ET LE RECUEIL D'ACTIVITÉS « LES AVENTURES DE PAT LE MILLE-PATTES ». Une formation gratuite sur l'alimentation des enfants de 1 à 5 ans. Le recueil d'activités est remis lors de cette formation.

Éducation Nutrition
Créé par des diététistes pour les éducateurs et les enseignants du Québec

Producteurs laitiers du Canada – site Education Nutrition

<https://www.educationnutrition.ca/petite-enfance/formation-pat-le-mille-pattes.aspx>



LE GRAND LIVRE DES PETITS CHEFS

Ce recueil d'ateliers culinaires éducatifs est conçu pour aider les services éducatifs à la petite enfance à organiser des ateliers avec les tout-petits afin de les initier aux bases de la cuisine.

Éducation Nutrition
Créé par des diététistes pour les éducateurs et les enseignants du Québec

<https://www.educationnutrition.ca/petite-enfance/recueil-ateliers-culinaires.aspx>

MANDOLINE T'INVITE À DÉCOUVRIR LES FRUITS ET LES LÉGUMES



Deux dépliants à télécharger pour réaliser avec les enfants des activités culinaires ou thématiques
<http://www.mangerfute.org/outils/>

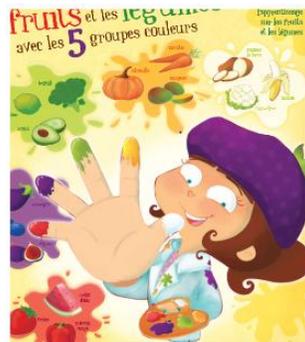
MANDOLINE T'INVITE À DÉCOUVRIR LES FRUITS ET LES LÉGUMES AVEC LES 5 SENS

<http://www.mangerfute.org/wp-content/uploads/2016/03/Mandoline5sens.pdf>



MANDOLINE T'INVITE À DÉCOUVRIR LES FRUITS ET LES LÉGUMES AVEC LES 5 GROUPES COULEURS

<http://www.mangerfute.org/wp-content/uploads/2016/03/Mandoline5couleurs.pdf>



LES NAPPERONS « PLAISIRS »



Manger Futé

À télécharger, imprimer et plastifier.
Instructifs pour les adultes et ludiques pour les enfants !
<http://www.mangerfute.org/outils/>

« LE PLAISIR DES PREMIÈRES BOUCHÉES »

<http://www.mangerfute.org/plaisirdespremierbouchées-4/>



« LE PLAISIR D'ÊTRE À TABLE »

<http://www.mangerfute.org/plaisirdetreatable-3/>



« LE PLAISIR DE MANGER »

<http://www.mangerfute.org/plaisirdemanger-2/>



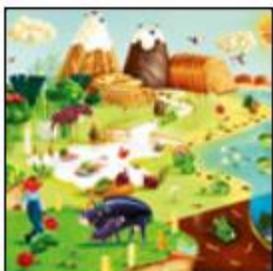
DES AFFICHES ET DES FEUILLETS D'ACTIVITÉS À TÉLÉCHARGER

Éducation Nutrition

Créé par des diététistes pour les éducateurs et les enseignants du Québec

<https://www.educationnutrition.ca/petite-enfance/affiche-educative.aspx>

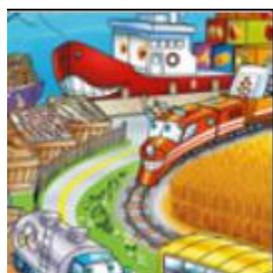
Au pays des aliments amusants!



Cherche et découvre!



Le parcours des saveurs



D'où viennent les aliments de mon repas?



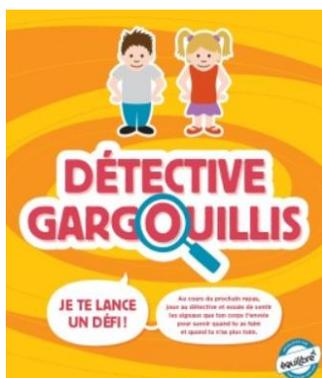
Aliment, d'où viens-tu?



Le panier des découvertes



UNE AFFICHE EST CONÇUE CHAQUE AUTOMNE, VEUILLEZ CONSULTER LE SITE POUR COMMANDER.



LE JEU « DÉTECTIVE GARGOILLIS » pour apprendre à reconnaître et explorer les signaux de faim et de satiété avant, pendant et après les repas.



<http://www.equilibre.ca/uploads/publication/93-equilibre-gargouillis-8-5x11-pourimpression.pdf>

DES CAPSULES VIDÉOS – NOS PETITS MANGEURS

Une trentaine de vidéos d'environ 2 minutes sur les multiples aspects, les défis, les trucs et les astuces de l'alimentation à la petite enfance.



<http://www.nospetitsmangeurs.org/capsules-videos/>

4. Offrir une alimentation variée et composée d'aliments à valeur nutritive élevée aux poupons âgés de 6 à 18 mois



MIEUX VIVRE AVEC NOTRE ENFANT DE LA GROSSESSE A DEUX ANS

Guide pratique pour les pères et les mères.
Section Alimentation – Les aliments

www.inspq.qc.ca/mieux-vivre

- Quand introduire les aliments?
- Comment introduire les aliments?
- Les risques d'étouffement – à surveiller jusqu'à 4 ans
- Le miel – pas pour les bébés de moins de 1 an
- L'essentiel sur les purées
- De 6 à 12 mois – votre bébé découvre les aliments
- Commencez par des aliments riches en fer
- Continuez avec des aliments variés
- Les produits céréaliers
- Les viandes et les substituts
- Les légumes et les fruits
- Le lait et les produits laitiers
- Les matières grasses
- Des idées d'aliments à offrir
- À partir de 1 an – votre bébé partage le menu familial

TABLEAU D'INTÉGRATION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES ET DES TEXTURES



Manger Futé

<http://www.mangerfute.org/outils/>

http://www.mangerfute.org/wp-content/uploads/2017/10/TABLEAU_integrationalimentsettextures_versionRSGMF.docx

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE MENÉE PAR L'ENFANT – DME

Jessica Coll

Diététiste-nutritionniste

Fondatrice du réseau international DME de nutritionnistes



Jessica
Coll

<https://jessicacoll.com/>

**« L'ALIMENTATION AUTONOME DU NOURRISSON OU *BABY LED WEANING*,
C'EST QUOI AU JUSTE? »**



L'alimentation autonome du bébé, mieux connue sous le terme « Baby led weaning », gagne en popularité. Avec l'alimentation autonome du bébé, l'introduction des aliments solides implique véritablement des aliments « solides ». Exit les purées! On offre à bébé des morceaux d'aliments qu'il prend lui-même de ses petites mains et les portes à sa bouche... ou essaie de le faire!

De plus en plus de parents sont attirés par ce mode d'alimentation, mais quels sont ses avantages et ses risques?

<http://www.nospetsmangeurs.org/l'alimentation-autonome-du-nourrisson-ou-baby-led-weaning-cest-quoi-au-juste/>



« L'ALIMENTATION AUTONOME DU BÉBÉ EN MILIEU DE GARDE »

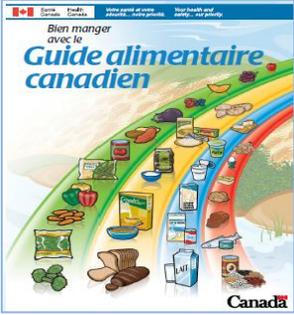


De plus en plus de parents offrent des aliments en morceaux à leurs poupons dès l'âge de 6 mois. Ils vous demandent de faire de même au milieu de garde. L'alimentation autonome du nourrisson ou « bébé mange seul » soulève des inquiétudes chez vous? Voici de quoi les apaiser.

<http://www.nospetsmangeurs.org/l'alimentation-autonome-de-bebe-en-milieu-de-garde/>



5. Offrir une variété d'aliments à valeur nutritive élevée et en quantité adéquate aux enfants de 18 mois à 5 ans
- &
6. Exclure de l'offre alimentaire quotidienne les aliments et les boissons à faible valeur nutritive



BIEN MANGER AVEC LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

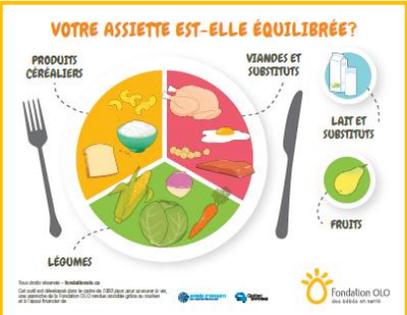
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html>



**RÉVISION DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN
– PRINCIPES DIRECTEURS ET RECOMMANDATIONS –**

Santé Canada a procédé à une consultation publique sur le Guide alimentaire canadien en vue de la publication de nouveau matériel. À l'état actuel des travaux, des principes directeurs et des recommandations sont émises.

<https://www.consultationguidealimentaire.ca/principes-directeurs-et-recommandations>

VOTRE ASSIETTE EST-ELLE ÉQUILIBRÉE ?



<http://fondationolo.ca/wp-content/uploads/2017/03/fondation-olo-outil-assiette-equilibree.pdf>

COMPOSE TA COLLATION IDÉALE !

1 Choisis un aliment riche en glucides !

- Fruits frais (pommes, oranges, bananes, etc.)
- Compotes de fruits
- Céréales
- Pain (tranché, plats, muffin anglais, etc.)
- Fruits séchés (raisins, abricots, etc.)
- Fruits surgelés
- Yogurt
- Châtaignes, courgettes, concomres, etc.)
- Maïs (popcorn)
- Bonbons de lait (bonbons)
- Flocons d'avoine (graud)
- Amandes

Ce sont des aliments riches en glucides. Ils fournissent l'énergie et te font te sentir en pleine forme.

2 Ajoute un aliment riche en protéines !

- Saucisses crues
- Pâtisseries riches en protéines
- Tartinade de beurre
- Tartinade de tartinade
- Fromage (cottage, cottage, etc.)
- Lait et lait condensé
- Houmous (tartinade de pois chiches)
- Bonbons de lait (bonbons)
- Yogurt
- Amandes

Ces aliments sont riches en protéines. Ils t'aident à te sentir en pleine forme et à te concentrer.

Bon appétit !

Retrouvez d'autres outils, de l'inspiration et des recettes sur fondationolo.ca

Ce projet est financé par le Programme de santé publique de la région de l'Outaouais.

 Fondation OLO
des bébés en santé

COMPOSE TA COLLATION IDÉALE !



Fondation OLO

des bébés en santé

<http://fondationolo.ca/wp-content/uploads/2016/11/fondation-olo-outil-tableau-collation.pdf>

PARAMÈTRES À RESPECTER AU MOMENT DE L'ACHAT DES ALIMENTS

Outil de soutien à l'application du cadre de référence Gazelle et Potiron

Document conçu par l'équipe de saines habitudes de vie de la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais.



S H V

Saines habitudes de vie

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais

Québec



www.saineshabitudesoutaouais.com

7. Prévenir les situations susceptibles de nuire à la santé

Allergies alimentaires

ALLERGIE QUÉBEC
<http://allergies-alimentaires.org>

Info Allergies		Services
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Allergènes et mots clés ▶ Anaphylaxie ▶ Auto-injecteurs ▶ Intolérance alimentaire ▶ Conseils ▶ Allergène contrôlé^{MC} (CAC) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Prévention ▶ Statistiques ▶ Subventions ▶ Urgence 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ligne de soutien téléphonique ▶ Conférences ▶ Formations

Puissez des informations en ligne dans la section « Info Allergies ». Accédez à du soutien par courriel ou composez le 514 990-2575, poste 204 et une nutritionniste spécialisée en allergies alimentaires vous assistera.

FEUILLETS D'INFORMATIONS SUR LES ALLERGIES ALIMENTAIRES


Manger Futé

À TABLE AVEC NOS ENFANTS ALLERGIQUES !
<http://www.mangerfute.org/wp-content/uploads/2016/09/06-FEUILLET-4--astuces-repas-sans-allergene-sept-2016.pdf>

DESCRIPTION DES SYMPTÔMES POSSIBLES
http://www.mangerfute.org/wp-content/uploads/2016/05/FEUILLET-1-AllergiesAlimentaires_symptomes_mai-2016.pdf

BIEN ACCUEILLIR UN ENFANT ALLERGIQUE DANS SON SERVICE DE GARDE
http://www.mangerfute.org/wp-content/uploads/2016/05/FEUILLET-3-AllergiesAlimentaires_bienaccueillir_mai-2016.pdf



AIDE-MÉMOIRE EN CAS D'ALLERGIE ALIMENTAIRE

Famille Québec 

https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/SG_aide-memoire_allergie.pdf

Cette section contient des informations complémentaires au sujet des allergies alimentaires – Se référer également aux notions de secourisme adapté à la petite enfance comportant un volet sur la gestion des réactions allergiques sévères.

Étouffements alimentaires

PRÉVENIR LES ÉTOUFFEMENTS

nospetitsmangeurs.org 
Centre de référence en alimentation à la petite enfance

<http://www.nospetitsmangeurs.org/prevenir-les-etouffements/>

ÉVITER LES ÉTOUFFEMENTS LORS DES REPAS

 **educatout.com**

<https://www.educatout.com/edu-conseils/prevention-accidents/eviter-l-etouffement-chez-les-enfants.htm>

Cette section contient des informations générales et complémentaires au sujet de la prévention des étouffements alimentaires – Se référer également aux notions de secourisme adapté à la petite enfance.

Toxi-infections alimentaires



GUIDE des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaires

Québec

GUIDE DES BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE ET DE SALUBRITÉ ALIMENTAIRES

Agriculture, Pêcheries
et Alimentation

Québec

<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf>



THERMOGUIDE – FRAIS C'EST MEILLEUR!

Agriculture, Pêcheries
et Alimentation

Québec

<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Thermoguide.pdf>



AFFICHE – LAVAGE DES MAINS

Famille
Québec

https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/SF_lavage_mains.pdf

Carie dentaire

Un sourire beau à croquer

→ **POUR FAVORISER LA SANTÉ DENTAIRE**

- Inclure dans la routine quotidienne le brossage des dents.
- Privilégier la consommation d'aliments non collants tels que les fruits et légumes frais ainsi que le lait et le fromage.
- La texture collante de certains aliments augmente leur temps de contact avec les dents, ce qui plaît particulièrement aux bactéries. C'est souvent le cas des aliments sucrés (ex. : roulés de fruits, certaines céréales à déjeuner).
- Attention aux boissons acides (ex. : jus de fruits, boissons aux fruits, boissons gazeuses). Qu'elles soient sucrées ou non, elles peuvent affaiblir l'émail des dents, donc les rendre plus sensibles aux caries. Si ces boissons sont sirotées, l'effet sur l'émail est encore plus grand.

DES ALIMENTS ET BOISSONS ALLIÉS DES DENTS

- **Les légumes et les fruits frais**, en raison de leur contenu en fibres alimentaires, demandent une bonne mastication et stimulent la production de salive, permettant ainsi de réduire l'acidité dans la bouche.
- **Les viandes et leurs substituts** (ex. : volaille, poisson, légumineuses) contiennent principalement des protéines et des matières grasses qui ne peuvent servir de nourriture aux bactéries causant la carie dentaire.
- **Les produits laitiers** contribuent à la santé des dents : plusieurs des éléments nutritifs qu'ils contiennent aident à protéger l'émail des dents et favorisent la reminéralisation. Quant au fromage ferme, en plus de contenir ces mêmes éléments nutritifs, la mastication qu'il nécessite augmente la production de salive, ce qui en fait un allié contre la carie dentaire.
- De façon générale, il est préférable de choisir les aliments les moins transformés possible.



« L'ALIMENTATION DE L'ENFANT DE 1 À 5 ANS »

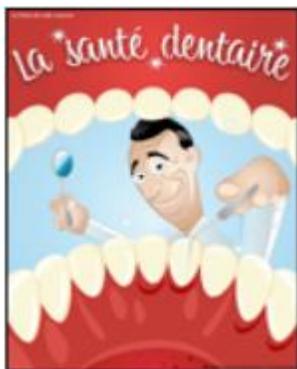
Les Producteurs laitiers du Canada, pages 20-21

<https://www.educationnutrition.ca/catalogue/BNU10089.pdf>

LE BROSSAGE DES DENTS



<https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/cpe-garderies/sante-securite/bye-bye-microbes/bye-bye-microbes/no-19-1/Pages/article1.aspx>



Programmation sur le thème de la santé dentaire avec des activités éducatives; jeux, bricolages, coloriages, histoires, comptines, chansons et fiches d'activités imprimables.



<https://www.educatout.com/activites/themes/sante-dentaire.htm>



MA BOUCHE EN SANTÉ – ORDRE DES DENTISTES DU QUÉBEC

<https://www.maboucheensante.com/>

THÈME « ENFANTS »

MES DENTS, C'EST IMPORTANT!



Une ressource pour faciliter les soins buccodentaires des jeunes présentant un trouble du spectre de l'autisme (TSA). Le programme peut aussi être utile pour d'autres jeunes, qu'ils présentent ou non des besoins particuliers.

<http://w4.uqo.ca/dents/home.php>

Blessures lors de la prise alimentaire

Gazelle et Potiron – Orientation 7 – Extrait

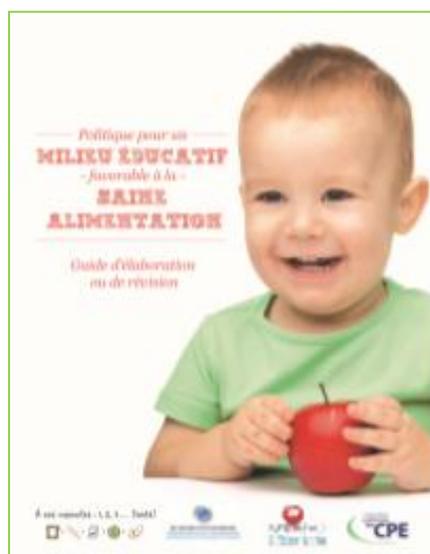
Le matériel utilisé au moment du repas et des collations doit être sécuritaire et adapté. Le service de garde devrait donc mettre à la disposition des enfants des chaises avec un dossier et des tables ajustées à leur taille. Si tel n'est pas le cas, des sièges d'appoint devraient être disponibles. Les poupons devraient, quant à eux, avoir accès à des chaises hautes ou à des sièges d'appoint. Les couverts, c'est-à-dire les assiettes, les bols, les ustensiles et les récipients pour boire, doivent être incassables et adaptés aux capacités des enfants afin de promouvoir le développement de leurs habiletés motrices et de favoriser une prise alimentaire adéquate.

(page 53)



RESSOURCE GLOBALE
POUR L'APPLICATION DU CADRE DE RÉFÉRENCE
GAZELLE ET POTIRON – SAINES ALIMENTATION

POLITIQUE POUR UN MILIEU ÉDUCATIF FAVORABLE À LA SAINES ALIMENTATION
GUIDE D'ÉLABORATION OU DE RÉVISION



https://www.agcpe.com/content/uploads/2016/08/guideelaboration_vf.pdf

LES ORIENTATIONS FAVORISANT LE JEU ACTIF ET LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR

8. Offrir plusieurs occasions de jouer activement au cours de la journée
9. Limiter le temps consacré aux activités sédentaires
10. Encourager le jeu actif par des activités plaisantes et ponctuées de défis
11. Jouer dehors tous les jours le plus souvent possible
12. Aménager un environnement stimulant, fonctionnel et sécuritaire, à l'intérieur comme à l'extérieur



À NOUS DE JOUER !

MESSAGES EN FAVEUR DU DÉVELOPPEMENT MOTEUR

AFFICHE



TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF
COMITÉ EN FAVEUR DU DÉVELOPPEMENT MOTEUR CHEZ L'ENFANT

<https://hydria-a.cogescient.ca/tmvpa/776e1ce1-64f3-4956-8063-5729d126b8e4/daffiche.pdf?h=1b7bef14e0bfb6a042b553bcc0cbd32b>

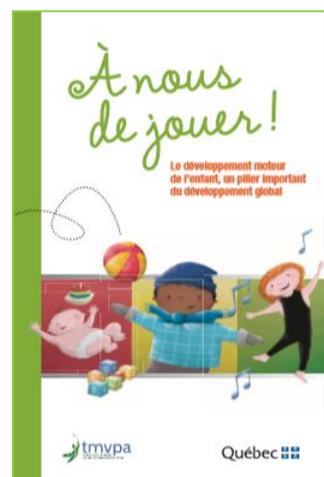


**À NOUS DE JOUER!
DES MESSAGES POUR LA MISE EN ŒUVRE D' ACTIONS
CONCERTÉES EN FAVEUR DU DÉVELOPPEMENT MOTEUR
DES ENFANTS – DÉPLIANT**



TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF
COMITÉ EN FAVEUR DU DÉVELOPPEMENT MOTEUR CHEZ L'ENFANT

<https://hydria-a.cogescient.ca/tmvpa/776e1ce1-64f3-4956-8063-5729d126b8e4/A-nous-de-jouer.pdf?h=0e58736676aeba54874c77f8b20bc094>

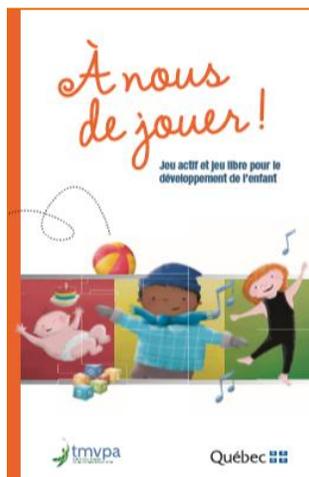


**À NOUS DE JOUER!
LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR DE L'ENFANT, UN PILIER
IMPORTANT DU DÉVELOPPEMENT GLOBAL – DÉPLIANT**



TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF
COMITÉ EN FAVEUR DU DÉVELOPPEMENT MOTEUR CHEZ L'ENFANT

https://hydria-a.cogescient.ca/tmvpa/776e1ce1-64f3-4956-8063-5729d126b8e4/DevMoteurEnfant_VFF.pdf?h=69f9d0aba5f7e14b12d616ede9efb9a8

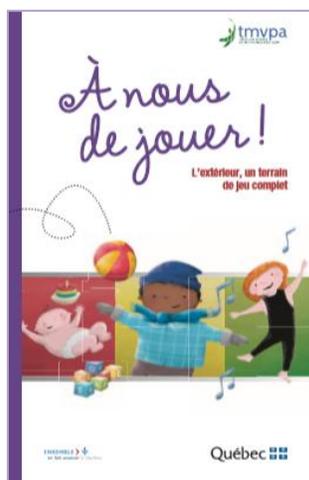


**À NOUS DE JOUER!
JEU ACTIF ET JEU LIBRE POUR LE DÉVELOPPEMENT
DE L'ENFANT – DÉPLIANT**



TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF
COMITÉ EN FAVEUR DU DÉVELOPPEMENT MOTEUR CHEZ L'ENFANT

https://hydria-a.cogescient.ca/tmvpa/776e1ce1-64f3-4956-8063-5729d126b8e4/JeuActif_JeuLibre_VFF.pdf?h=5d2bb3fdbbc0601b3edfb92e81a7b43a5



**À NOUS DE JOUER!
L'EXTÉRIEUR, UN TERRAIN DE JEU COMPLET – DÉPLIANT**



TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF
COMITÉ EN FAVEUR DU DÉVELOPPEMENT MOTEUR CHEZ L'ENFANT

https://hydria-a.cogescient.ca/tmvpa/776e1ce1-64f3-4956-8063-5729d126b8e4/17-00395_L-exterieur-terrain-de-jeu_WEB.pdf?h=76d89cb42cca19196f26646ff441d0



JOUER AUX EXERCICES AVEC LES ENFANTS – AFFICHE



http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Jeux_Exercices_Affiche.pdf



JOUER AUX EXERCICES AVEC LES ENFANTS – 0 À 12 MOIS



http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Jeux_Exercices_Affichettes.pdf



JOUER AUX EXERCICES AVEC LES ENFANTS – 1 À 3 ANS



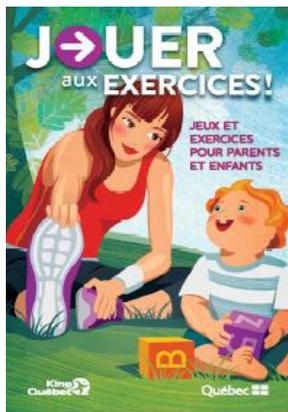
http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Jeux_Exercices_Affichettes.pdf



JOUER AUX EXERCICES AVEC LES ENFANTS – 3 À 5 ANS



http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Jeux_Exercices_Affichettes.pdf



JOUER AUX EXERCICES! – DÉPLIANT



http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Jeux_Exercices_Depliant_VF.pdf

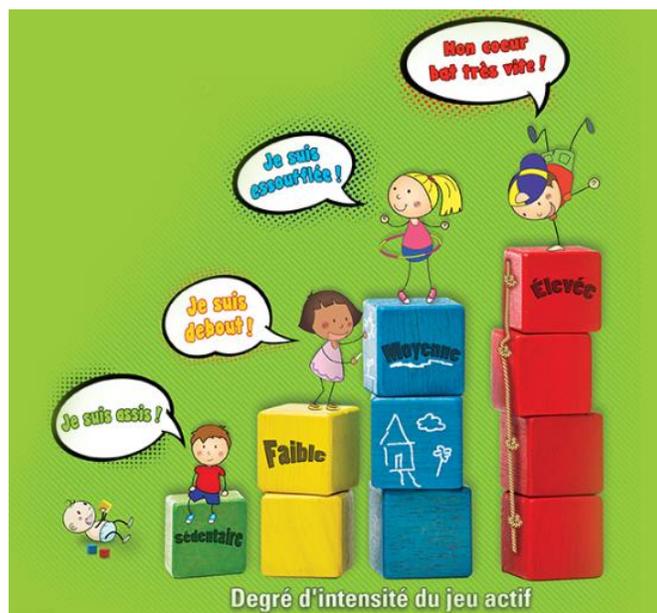
ACTIF DANS LE JEU POUR DÉCOUVRIR, APPRENDRE ET GRANDIR EN SERVICE DE GARDE ÉDUCATIF – FEUILLET D'INFORMATIONS



REGROUPEMENT
DES CENTRES DE LA PETITE ENFANCE
DES RÉGIONS DE QUÉBEC
ET CHAUDIÈRE-APPALACHES

http://www.rcpeqc.org/files/file/depliant_actifdanslejeu.pdf

DEGRÉ D'INTENSITÉ DU JEU ACTIF



SOURCE : CPE BOUTE-EN-TRAIN

<http://www.cpebouteentrain.org/>



PLAISIR DE JOUER

<https://www.plaisirdejouer.ca/>

UNE PLATEFORME POUR LE JEU ACTIF ET LE DÉVELOPPEMENT GLOBAL

LE JEU LIBRE... UN PEU, BEAUCOUP, PASSIONNÉMENT

 **educatout.com**

<https://www.educatout.com/edu-conseils/coaching-pedagogique/activites-educatives/le-jeu-libre--un-peu--beaucoup--passionnement.htm>

ÉNONCÉ DE POSITION SUR LE JEU ACTIF À L'EXTÉRIEUR

ÉNONCÉ DE POSITION SUR LE JEU ACTIF À L'EXTÉRIEUR

Position



L'accès au jeu actif à l'extérieur et dans la nature, avec les risques que cela comporte, est essentiel au développement sain de l'enfant. Nous recommandons d'augmenter les occasions que les enfants ont de jouer de façon autonome dehors, dans des environnements variés, soit à la maison, à l'école, au service de garde, dans la communauté et dans des environnements naturels.

L'Énoncé de position a été développé par plusieurs collaborateurs, partenaires et chercheurs. Cet énoncé est appuyé d'une mise en contexte, de preuves scientifiques et de recommandations.

<https://www.participaction.com/sites/default/files/downloads/Participaction%20-%202015%20Position%20Jeu%20Activ%20Exterieur-%20FR.pdf>

BOUGER POUR BIEN SE DÉVELOPPER

Vidéos

Claude Dugas Ph.D., professeur titulaire au Département des sciences de l'activité physique à l'UQTR, présente les résultats de l'étude « Bouger pour bien se développer » sur le jeu actif des jeunes enfants.



Jouer dehors, Ça fait prendre des risques et c'est essentiel!

<https://www.youtube.com/watch?v=XZMpKIEQYTo>

Jouer dehors, le rôle de l'éducatrice

<https://www.youtube.com/watch?v=GYLKEX1goBI>



ACTIVITÉS EXTÉRIURES DANS LES CENTRES DE LA PETITE ENFANCE ET LES GARDERIES



https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/sf_guide_act_exterieures.pdf



UN MILIEU FAVORABLE AU JEU LIBRE ET ACTIF, POUR LE DÉVELOPPEMENT GLOBAL DES ENFANTS



<http://www.aqcpe.com/content/uploads/2017/10/jeu-actif-guide-delaboration-de-mesures-structurantes.pdf>



JOUER EST UN DROIT – CHARTE DU DROIT AU JEU

<http://jouerplaisirapprendrecpe.ca/>



Regroupements locaux de partenaires (RLP) Tables de développement social (TDS)

Les Regroupements locaux de partenaires (RLP) et les Tables de développement social (TDS) peuvent offrir des activités et des ressources en lien avec la saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.

Consultez leurs sites internet et/ou leurs pages Facebook pour être au fait de ce qui est offert sur votre territoire. Prenez contact avec eux!

Partenaires du secteur Aylmer



<https://fr-ca.facebook.com/psaylmer>

Hull en santé



<http://saineshabitudesoutaouais.com/tendance-vitalite-gatineau/hull/>

Comité de vie de quartier du Vieux-Gatineau



<https://cvqvg.ca/>

<https://www.facebook.com/cvq.duvieuxgatineau>

Communautés Gatineau Ouest



Communautés
Gatineau-Ouest

<https://www.facebook.com/CGO-320402782058987/>

Table de développement social Vallée-de-la-Gatineau



<https://www.facebook.com/TDSVG/>

Table de développement social des Collines-de-l'Outaouais



TDS CO

<https://www.tdsco.org/>

<https://www.facebook.com/TDS.Collines/>

<https://www.facebook.com/Collinesenforme>

Cœur des Vallées en Action



<http://coeurdesvalleesenaction.com/>

Table de développement social de la Basse-Lièvre



Table de
développement social
de la Basse-Lièvre

<http://tdsbl.ca/>

Pontiac en forme



<http://www.pontiacenforme.com/>

<https://www.facebook.com/PontiacenForme/>

Table de développement social du Pontiac



<https://www.facebook.com/05pontiac/>