

# Être actif, ça donne



Guide d'activités  
4 - 12 ans



# du panache!

Une réalisation du  
Conseil en Éducation des Premières Nations



Avec la participation financière de Québec  Canada 





## REMERCIEMENTS

*Être actif, ça donne du panache!* est une idée originale du *Conseil en Éducation des Premières Nations* (CEPN). De nombreuses personnes ont participé à la réalisation de ce projet. Leurs efforts et partage d'expertise sont très appréciés.

### Les collaborateurs

David Gill, athlète innu, conception des jeux et élaboration du programme d'entraînement.

David Laperrière, kinésiologue, conseiller pour l'élaboration du programme d'entraînement.

Marian Snow, artiste mohawk, illustration des jeux et du programme d'entraînement.

Indiana Marketing, conception graphique (Partie 6).

### L'équipe du CEPN

Barbara Gravel, conseillère en éducation.

Danny Picard, graphiste.

Katrine Picard, stagiaire.

Nicole Sioui, coordonnatrice de la documentation.

Chantale Picard, traductrice.

Peter Darbyshire, traducteur.

Le CEPN tient également à exprimer sa reconnaissance au ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) du Québec, ainsi qu'au gouvernement du Canada pour l'aide financière accordée. En terminant, le CEPN remercie ses communautés membres de leur soutien ainsi que tous les intervenants sociaux, enseignants, animateurs et conseillers qui, au quotidien, encouragent la jeunesse des Premières Nations à développer des habitudes de vie saines.

Nous reconnaissons l'importance de votre travail et espérons que vous bénéficierez au maximum des outils proposés.

Lise Bastien  
Directrice du CEPN





## TABLE DES MATIÈRES

Introduction	III
Quand et où utiliser ce guide?	IV
Être actif... et active	V
<b>Partie 1 - Être actif, c'est à planifier!</b>	<b>1</b>
Faire valoir le droit de jouer	2
Utiliser le plaisir de jouer et d'apprendre	3
Organiser un jeu	4
Faire un retour sur le jeu	6
Jouer en toute sécurité	7
Se souvenir de l'aide-mémoire-sécurité	8
Utiliser des systèmes d'émulation	9
<b>Partie 2 - Être actif, c'est pédagogique!</b>	<b>10</b>
Encourager les jeunes à être actifs : une mission de l'école	11
S'appuyer sur un scénario d'apprentissage	11
Être actif et approfondir ses connaissances	15
<b>Partie 3 - Être actif, c'est culturel!</b>	<b>16</b>
Connaître les jeux traditionnels des Premières Nations	17
Découvrir des athlètes des Premières Nations	20
<b>Partie 4 - Être actif, c'est la santé!</b>	<b>25</b>
Manger bien et bouger mieux	26
<b>Partie 5 - Être actif, c'est s'entraîner!</b>	<b>29</b>
Initier les jeunes à l'entraînement	30
S'approprier les consignes	31
Utiliser le calendrier des séances d'entraînement	31
Développer la vitesse	32
Travailler la force et la coordination	36
Développer l'endurance	48
S'étirer	52
<b>Partie 6 - Fiches de jeux</b>	<b>53</b>
Organisation des fiches	54
Annexe	
Bibliographie	





## INTRODUCTION

Le guide *Être actif, ça donne du panache!* est une initiative du CEPN pour soutenir les communautés des Premières Nations dans l'organisation d'activités sportives et de loisirs destinées aux jeunes. Il vise deux principaux objectifs : le développement de saines habitudes de vie et l'acquisition de compétences personnelles.

Tout comme le repos et une bonne alimentation, les activités physiques et les loisirs contribuent à une bonne santé. De nombreuses recherches montrent que ces facteurs sont très importants puisqu'ils permettent aux jeunes d'être disposés à apprendre. Grâce à l'exercice physique et aux loisirs, les jeunes ne font pas que renforcer des aptitudes telles que la dextérité manuelle, la force et l'endurance. Ils socialisent. Ils s'affirment. Ils se mesurent et se surpassent. Ils développent la confiance en soi et l'estime de soi, ce qui donne du panache!

Le présent guide comprend six parties bien définies. Les cinq premières préparent à mieux utiliser les 45 jeux faciles à jouer et à organiser qui sont regroupés dans la sixième partie, soit les *Fiches de jeux*. Nous vous suggérons de lire attentivement toutes les parties qui précèdent ces fiches pour mettre en place les conditions les plus favorables à l'apprentissage et à l'émulation. Vous serez ainsi en mesure de créer un engouement qui motive à être actif.

Les jeux proposés s'adressent aux jeunes de quatre à douze ans. Une attention particulière a été portée pour qu'ils reflètent la culture des Premières Nations. Certaines fiches de jeux sont complétées par une notice historique. De plus, des documents d'information sur les athlètes et sports des Premières Nations sont disponibles.

En parallèle, il est recommandé de sensibiliser les jeunes à une saine alimentation. Le programme de nutrition mis au point par la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL) est complémentaire à cette démarche. Dès 2008, ce programme sera disponible dans les services de santé de votre communauté. Pour obtenir plus d'information sur les ateliers proposés en milieu scolaire et pour en obtenir une copie, veuillez communiquer avec la nutritionniste de votre communauté ou avec la CSSSPNQL, au (418) 842-1540.

Remarque : l'usage du masculin a pour seul but d'alléger le texte.





## QUAND ET OÙ UTILISER CE GUIDE?

Les enseignants devraient utiliser ce guide pendant la récréation, car c'est le moment idéal. Chaque fois, cela devrait être un événement! Par ailleurs, il y a plusieurs endroits appropriés pour faire bouger les jeunes, comme la cour d'école, le gymnase ou la classe. Rien n'est plus simple que de transformer, entre autres, la classe en un espace de jeu : il suffit de déplacer les chaises et les pupitres.

Les fiches d'activités (Partie 6) peuvent aussi grandement aider les animateurs des terrains de jeux à étoffer leur programmation pour y apporter de la variété.

À l'heure du dîner, en attendant l'autobus, ne manquez pas une occasion de les utiliser ou d'inventer de nouveaux jeux. La plupart des jeux peuvent être pratiqués autant à l'intérieur qu'à l'extérieur, soit dans la forêt, sur la plage, dans la cour d'école ou dans un parc.

Plusieurs jeux sont simples. Des adolescents responsables, habiles à motiver les autres et ayant le sens de l'organisation, peuvent très bien les animer. Vous êtes certainement en mesure d'identifier ceux qui, en tant que coanimateurs, assureront le bon déroulement des jeux. Confiez-leur ce rôle le temps qu'ils deviennent des meneurs de jeu aguerris.





et active


 ÊTRE ACTIF ...

Les filles aiment le sport! Souvent, la tendance est d'accorder beaucoup d'importance aux performances sportives des garçons. Les filles, tout comme les garçons, ont besoin de renforcement dans le développement de saines habitudes de vie.

Pour ce faire :

- Soyez convaincu que les filles sont aussi intéressées et capables que les garçons.
- N'hésitez pas à planifier des activités d'expression corporelle, de danse et de gymnastique.
- Sensibilisez-les à l'importance de porter des vêtements appropriés et de l'équipement protecteur pour pratiquer des activités sportives.
- Encouragez-les pendant les activités.
- Mettez l'accent sur le plaisir et la condition physique plutôt que sur la compétition et la sveltesse.
- N'ébranlez pas leur confiance ou ne leur enlevez pas le plaisir de jouer en émettant des commentaires du style : « Tu lances comme une fille ».
- Présentez-leur des femmes actives en achetant des livres au sujet d'athlètes féminines ou en encourageant des événements sportifs mettant en vedette des femmes.
- Sensibilisez les parents à donner du temps à leur fille pour qu'elle puisse pratiquer des activités physiques.

**Perdita Felicien**  
Athlétisme



**Cindy Klassen, Shannon Rempel,  
Clara Hughes, Christine  
Nesbitt, Kristina Groves**  
Patinage de vitesse



**Marie-Hélène Prémont**  
Vélo de montagne

