

# Partie 1

Être actif,

**c'est à  
planifier!**



- Faire valoir le droit de jouer
- Utiliser le plaisir de jouer et d'apprendre
  - Organiser un jeu
  - Faire un retour sur le jeu
  - Jouer en toute sécurité
- Se souvenir de l'aide-mémoire-sécurité
  - Utiliser des systèmes d'émulation





Avant d'entreprendre les jeux et les activités, il est nécessaire de se préparer. La connaissance des droits des jeunes athlètes ou des règles de sécurité, entre autres, aide grandement à l'animation des jeux. Des petits trucs de base sont également très utiles pour bien présenter et bien diriger les jeux afin d'avoir autant de plaisir comme meneur que les jeunes en auront comme participants!

En plus d'être bénéfique pour la santé, l'activité physique est un moyen de communication et de partage. Elle crée des occasions d'inculquer des valeurs, comme la fierté, la responsabilité, l'honnêteté et le respect. En fait, plusieurs raisons incitent les jeunes à s'amuser en groupe et à pratiquer des sports. Les connaître contribue à mener à bien les activités proposées.

Mettez également à profit la description de certains sports créés et pratiqués par les Premières Nations pour enrichir votre programme de loisirs. Ces sports peuvent faire naître de bonnes idées!

## FAIRE VALOIR LE DROIT DE JOUER

Pour le meneur, les droits des jeunes athlètes représentent des principes à suivre. Ils sont regroupés dans la *Déclaration des droits des jeunes athlètes*, élaborée dans les années 1980, par les D<sup>rs</sup> Vern Seefeldt et Rainier Martens, en réponse aux inquiétudes grandissantes concernant les abus des jeunes athlètes. Depuis, cette déclaration a été utilisée par plusieurs organisations en tant que guide pour les entraîneurs et les parents.

### Déclaration des droits des jeunes athlètes

Les dix principes directeurs à s'approprier et à véhiculer sont :

1. Le droit de participer à des activités sportives.
2. Le droit de participer à des activités sportives qui respectent la maturité et les aptitudes de l'enfant.
3. Le droit d'avoir des adultes qualifiés qui font preuve de leadership.
4. Le droit de jouer en tant qu'enfant et non en tant qu'adulte.
5. Le droit qu'ont les enfants de décider de participer à des activités sportives.
6. Le droit de participer à des activités sportives dans un environnement sécuritaire et sain.
7. Le droit de bien se préparer avant de participer à des activités sportives.
8. Le droit d'avoir des chances égales de réussir.
9. Le droit d'être traités avec dignité.
10. Le droit de s'amuser en participant à des activités sportives.





## UTILISER LE PLAISIR DE JOUER ET D'APPRENDRE

Une partie de l'information contenue dans cette section est tirée du site Web Resscout.

Voici de bonnes raisons de valoriser les jeux et d'augmenter le nombre d'occasions offertes aux jeunes des Premières Nations d'y prendre part.

### Les jeux...

- Sont des leçons sans professeur.
- Aident à façonner un corps harmonieux.
- Forment l'esprit.
- Aident à se faire des amis.
- Augmentent l'esprit d'équipe.
- Sont amusants la plupart du temps.

### À l'aide des jeux, les jeunes apprennent à...

- Acquérir de nouvelles habiletés.
- Développer de nouveaux intérêts.
- Respecter les règles.
- Jouer honnêtement.
- Attendre leur tour.
- Respecter les droits des autres.



### Pourquoi les jeunes aiment-ils pratiquer des sports?

Des études menées par le *Youth Sports Institute* de l'université du Michigan démontrent que les jeunes pratiquent des sports pour dix raisons, toutes aussi valables les unes que les autres :

- Pour s'amuser.
- Pour améliorer leurs compétences.
- Pour se tenir en forme.
- Pour être bons dans quelque chose.
- Parce que c'est passionnant.
- Pour faire de l'exercice.
- Pour faire partie d'une équipe.
- Pour le défi.
- Pour acquérir de nouvelles compétences.
- Pour gagner.





## ORGANISER UN JEU

Rappelez-vous que le succès d'une période de jeu dépend grandement de la façon dont elle est dirigée. L'animateur peut persuader et défier les participants afin de canaliser leur intérêt et ainsi rendre le jeu amusant pour tous.

### Présenter le jeu

Cette étape réunit tous les aspects suivants avant d'entamer le jeu :

- Bien connaître le jeu et l'aire de jeu.
- Avoir sous la main tout le matériel requis.
- Obtenir l'attention de tous les participants avant d'expliquer le jeu.
- Nommer le jeu, l'expliquer et faire une démonstration.
- Toujours insister sur le franc-jeu.

### Diviser les équipes

#### **De façon aléatoire**

- Placez les joueurs en cercle et comptez 1-2, 1-2, etc. (pour deux équipes) ou 1-2-3, 1-2-3, etc. (pour trois équipes), selon le nombre d'équipes désiré.

#### **De façon à équilibrer les forces**

- Alignez les joueurs d'un côté de l'aire de jeu, en les plaçant par ordre décroissant de grandeur ou de date de naissance.
- En commençant par la gauche, donnez aux joueurs les numéros 1-2, 1-2, ainsi de suite, jusqu'à la fin de la ligne.
- Demandez à chaque joueur portant le numéro deux d'avancer d'un pas.

Vous avez maintenant deux équipes de force physique égale. S'il est nécessaire de former trois équipes, comptez 1-2-3, 1-2-3, etc.

#### **Variantes**

- Formez des équipes d'après la couleur ou le type de vêtements que les jeunes portent, le mois de leur naissance ou leurs goûts.

#### **À proscrire absolument**

Il ne faut pas nommer des capitaines pour qu'ils choisissent leurs joueurs. Quelle que soit la raison pour laquelle un joueur est choisi en dernier (et il y en a toujours un...), il se sentira laissé pour compte, mal à l'aise, rejeté, etc. L'estime de soi en prend tout un coup.





## Lancer le jeu

On appelle souvent « amorce » la courte étape pendant laquelle le meneur de jeu met les joueurs en situation afin de susciter l'intérêt en fonction des buts poursuivis. Wikipedia définit le mot « amorce » ainsi: « Explosif qui allume la poudre, projetant ainsi le projectile ou le tir ».

Stimulez les jeunes de façon imagée pour « qu'ils embarquent ». Afin de réussir l'amorce du jeu, il est recommandé de faire appel aux symboles rassembleurs et à la créativité des joueurs. Enrobez le jeu d'une histoire fantastique; créez un sentiment d'appartenance avec des cris de ralliement, des costumes ou des drapeaux.

### **Utilisez un vocabulaire qui touche l'imaginaire**

- Imaginez-vous que vous êtes...
- Fermez-les yeux et quand vous les ouvrirez...
- Récitez cette formule et vous aurez des pouvoirs vous permettant de (courir vite, lancer loin, etc.).
- Faisons semblant que...
- Sentez-vous (que vous êtes léger, fort, grand, rapide, etc.)?
- Voyez-vous (le carcajou, le grand méchant loup, etc.)?



Demandez aux jeunes de décrire ce qu'ils visualisent pour obtenir un effet d'entraînement.

## Savoir quand arrêter

- Si le jeu se déroule mal, arrêtez de jouer, expliquez-le de nouveau, et recommencez à jouer.
- Un jeu intéressant sera plus apprécié si on y met fin quand les joueurs s'amusent encore.
- Signalez la fin du jeu environ cinq minutes avant d'y mettre un terme.
- Selon la technique de la courbe d'intensité, il est stratégique d'interrompre le jeu alors qu'il atteint son maximum afin de garder les jeunes en haleine pour pouvoir le proposer de nouveau.
- C'est le moment tout indiqué pour recueillir leurs commentaires et évaluer le jeu avec eux.
- Soyez vigilant à propos de la surexcitation.

## Garder l'intérêt des joueurs

Plusieurs jeux, dans leur déroulement, exigent que des joueurs soient éliminés. Dans ce cas, comment maintenir l'intérêt des exclus? On peut envisager plusieurs façons :

- Utiliser, si le jeu est très captivant et actif, le simple fait de regarder les autres jouer, ce qui peut être suffisant pour maintenir l'intérêt.
- Prévoir une façon pour les joueurs éliminés de se racheter, par exemple, en accomplissant une épreuve.
- Créer une file d'attente.
- Placer quelques chaises en ligne, selon le nombre de joueurs.





Dans ce dernier cas, le premier joueur éliminé du jeu vient s'asseoir sur la première chaise; le deuxième joueur éliminé s'assoit sur la chaise suivante et ainsi de suite; lorsque toutes les chaises sont utilisées et qu'un nouveau joueur est éliminé, le premier joueur assis retourne jouer; les autres joueurs assis avancent d'une chaise et ainsi de suite.

## FAIRE UN RETOUR SUR LE JEU

Mettre un terme au jeu au coup de sifflet de l'arbitre ne fonctionne pas nécessairement sur-le-champ! Ce n'est pas non plus la solution idéale, car les jeunes, encore sous l'effet de l'émotion ou un peu excités, ont envie de parler du jeu, de leur performance ou de celle des autres. Ils veulent émettre divers commentaires : « j'ai couru super vite, j'ai failli t'attraper, j'ai tout essayé... ». Il se peut également que certains soient déçus, frustrés ou en colère, d'où l'importance de leur accorder un peu de temps pour les laisser s'exprimer.

Terminer un jeu à toute vitesse en demandant aux jeunes de se dépêcher parce qu'il est l'heure de retourner en classe peut avoir l'effet « d'une douche froide ». Assurez-vous également d'allouer quelques minutes pour les faire participer au rangement du matériel.

Après le jeu, il est important de recueillir les impressions des joueurs dans une ambiance agréable et formatrice. Ce moment de réflexion permet à tous d'évaluer le déroulement du jeu, de réfléchir sur leur participation et de boucler le processus d'émulation.

### Pistes de questionnement pour les joueurs

- Est-ce que tout le monde s'est amusé?
- Avons-nous joué en toute sécurité?
- Est-ce que les règles étaient claires?
- Le matériel est-il resté en bon état?
- Qu'avez-vous appris?
- Qu'avez-vous apprécié le plus, le moins (pourquoi)?

### Pistes de réflexion pour le meneur de jeu

#### Avant le jeu

- L'espace choisi était convenable.
- Le moment de la journée était approprié.
- Le matériel et l'aire de jeu étaient prêts.
- Les jeunes se sont réchauffés.
- Je me suis assuré que les règles ont été bien expliquées et comprises de chacun.
- J'ai partagé mes attentes avec les joueurs.
- L'amorce a eu un effet d'entraînement sur les jeunes.





S'hydrater,  
c'est important!



### Pendant le jeu

- Je favorise la participation de tous.
- Je respecte le droit de chacun à la différence.
- J'observe les joueurs.
- J'encourage et je félicite les joueurs.
- Je prends une part active au jeu.
- J'amène les jeunes à prendre conscience de l'effet positif de l'activité physique sur leur attitude et leur santé (nous avons du plaisir, tu as les joues roses, on se sent bien, etc.).
- Je respecte les droits des jeunes athlètes (droit d'être traités avec dignité, de jouer en toute sécurité, d'avoir des chances égales de participer...).
- Je porte une attention spéciale à la sécurité des jeunes (hydratation, comportement, habillement...).

### Avant de se dire au revoir

- J'ai pris un temps de réflexion pour recueillir les impressions des joueurs.
- J'ai sensibilisé les jeunes au respect de leurs limites, des autres, des règles et du matériel en faisant des retours sur des moments clés du jeu.
- Le temps de jeu alloué était adéquat.
- Quelles variantes puis-je apporter à ce jeu?
- Qu'est-ce que les jeunes ont appris?
- Qu'est-ce que j'ai appris?

## JOUER EN TOUTE SÉCURITÉ

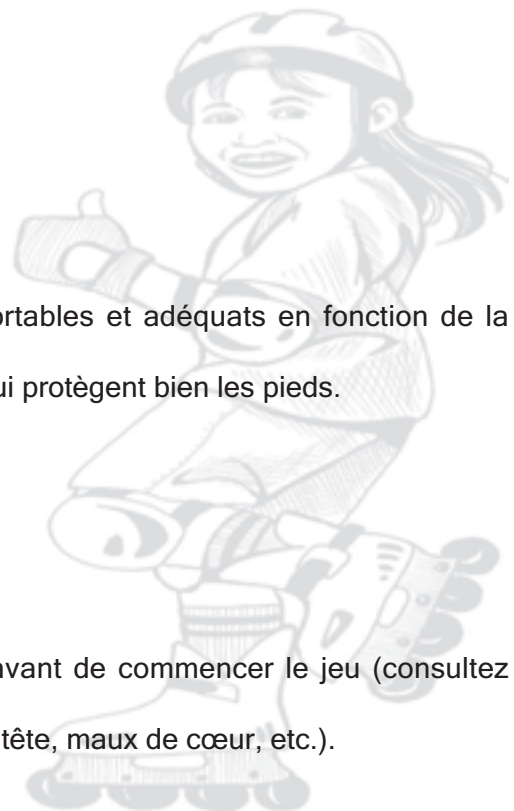
### Se protéger

- En encourageant le port d'équipement de protection.
- En encourageant les jeunes à porter des vêtements confortables et adéquats en fonction de la température.
- En encourageant le port de chaussures sport à bout fermé qui protègent bien les pieds.

### Tenir compte de la température

Quand il fait très chaud, il convient :

- De jouer à l'intérieur, dans un endroit aéré.
- D'organiser le jeu à l'extérieur, dans un endroit ombragé.
- D'appliquer de la lotion solaire au moins quinze minutes avant de commencer le jeu (consultez l'étiquette pour savoir à quelle fréquence en mettre).
- De porter attention aux signes de chaleur (rougeur, maux de tête, maux de cœur, etc.).
- De prévoir de l'eau pour l'hydratation.
- De faire des pauses pour permettre à tout le monde de boire.





## Il pleut?

- Attention à la chaussée mouillée, elle augmente les risques de chute!

En tout temps, ayez une trousse de sécurité à portée de la main ou sachez à quel endroit elle se trouve pour vous en servir rapidement en cas de blessures.

## Examiner l'aire de jeu

- Avant de lancer le jeu, vérifiez s'il y a des obstacles ou des objets qui peuvent nuire à la sécurité des joueurs et nettoyez les lieux en conséquence.

## Observer les joueurs

- Il est suggéré de prévoir une période de réchauffement afin de préparer les jeunes physiquement et mentalement. Celle-ci constitue aussi un moment d'anticipation propice pour renforcer l'intérêt. Votre jeu n'en sera que plus captivant. Prenez la peine de mettre de la musique entraînante et désignez un meneur : le tour est joué!
- Soyez bien attentif aux signes de la fatigue qui peut entraîner des blessures.
- Évitez la surexcitation. Il faut interrompre le jeu si les joueurs sont surexcités. S'il s'agit de quelques individus, assurez-vous qu'ils sont redevenus calmes avant de les réintégrer au jeu.

## SE SOUVENIR DE L'AIDE-MÉMOIRE-SÉCURITÉ

- Déterminer clairement la zone de jeu.
- Retirer les corps étrangers ou les obstacles de la zone de jeu.
- Vérifier les conditions climatiques.
- Porter une attention particulière à l'hydratation.
- L'été, appliquer de la lotion solaire lors des jeux extérieurs.  
Insister sur les règles de sécurité des jeux et s'assurer que tous ont compris leur importance.
- Vérifier les vêtements; trouver une activité de rechange non punitive pour certains jeunes si leur habillement n'est pas sécuritaire. Le cas échéant, il est conseillé de prendre le temps nécessaire pour leur expliquer la raison de votre décision (p. ex. : il est trop risqué de courir avec des sandales, aimerais-tu faire partie de l'équipe technique et prendre en charge le chronomètre?).
- Localiser la trousse de premiers soins.
- Apporter la trousse de premiers soins lors des jeux extérieurs.





## UTILISER DES SYSTÈMES D'ÉMULATION

Les systèmes d'émulation sont des outils de motivation qui encouragent et stimulent les bons comportements en prenant en considération une évolution. Ils peuvent être très simples, comme ramasser des dollars de jeu et faire un magasin à la fin du mois, ou être plus sophistiqués, comme ceux décrits ci-dessous.

Évitez les messages négatifs et les menaces du genre « Fais attention ou tu ne pourras pas avancer ta flèche aujourd'hui! ». Ce n'est pas non plus pertinent de convertir un agissement en humiliation publique. Si cela devient le cas, mettez de côté le système pour qu'il ne devienne pas une arme d'attaque personnelle. Les jeunes doivent se sentir valorisés. De plus, il est parfois agréable et approprié de récompenser le groupe en formulant clairement cette intention (p. ex. : depuis trois jours, nous faisons preuve de respect les uns envers les autres. Un climat de coopération se développe. Nous méritons tous d'avancer notre mocassin d'une case.).

### Exemples

Inviter le jeune à rapprocher sa flèche du centre pour chaque participation positive à une activité physique.



Dessiner le profil d'un grand chef et faire ajouter une plume à la coiffe pour chaque participation positive.



Dessiner une piste de course et faire avancer le mocassin du jeune pour le féliciter.

