**Soyons actifs après l'école!**

# Planification d’un programme d’activités après l’école

Établir un programme d’activités après l’école peut s’avérer une tâche exigeante. Utilisez les outils en ligne offerts sur ce site pour élaborer votre programme quotidien et choisir parmi une gamme d’activités. Vous pouvez en premier lieu utiliser la fonction Créer un programme d’activités, découvrir ensuite les types d’activités, et finalement prendre connaissance des trucs et conseils d’experts.

**À noter : Toute activité doit être préparée avant de travailler avec le groupe d’enfants.**

**Comment accéder aux outils?**

Les outils sont toujours à portée de clic. Les modèles de programmes, quotidien et hebdomadaire, ainsi que la base de données d’activités sont tous hébergés sur le site [vieactiveapresecole/ontario](http://vieactiveapresecole.ca/ontario). Vous pouvez donc y accéder facilement et en toute sécurité de la maison, du bureau ou de l’école.

**Quand convient-il d’utiliser ces outils?**

Ces outils en ligne sont à votre disposition chaque fois que vous en avez besoin. L’activité en cours se déroule terriblement mal? Pas de souci. Allez simplement dans la base de données d’activités pour en trouver une nouvelle.

**Pourquoi utiliser ces outils?**

**Notre objectif est de vous faciliter la tâche**, vous, les responsables de programmes. Nous vous offrons ces outils parce que nous savons qu’il est difficile de se renouveler pendant toute une année scolaire, de trouver des activités nouvelles et amusantes, et de structurer efficacement un programme. Laissez-nous vous aider à réduire votre stress et à vous amuser plus. En utilisant ces outils, vous passerez moins de temps à planifier et davantage à avoir du plaisir au travail.

**Établir un plan de programme**

**Étape 1 : Télécharger les gabarits de programmes d’activités**

Téléchargez et enregistrez les deux types de gabarits de programmes d’activités, quotidien et hebdomadaire. Consignez les renseignements directement dans ces fichiers en format PDF au fil de votre planification. N’oubliez pas de les sauvegarder!

**Étape 2 : Planifier le programme d’activités**

**Programme d’activités quotidien**

Ce programme d’activités sur mesure donne une vue d’ensemble de toutes les activités qui seront offertes après l’école à une date précise.

**Objectifs SMART**

Fixez un objectif SMART pour la journée. Par exemple, une activité pourrait être dirigée par deux participants. L’objectif doit être spécifique à votre programme et à vos participants.

* Spécifique
* Mesurable
* Atteignable
* Réaliste
* Temps limité

**Participation**

Afin de susciter la participation active et d’éviter le plus possible les problèmes de comportement, tenez compte des différences dans les capacités physiques, émotionnelles et sociales des participants au moment de choisir une activité.

Sortez des sentiers battus. Posez-vous notamment les questions suivantes :

* Les participants auront-ils un rôle à jouer s’ils n’ont pas envie de prendre part activement à l’activité?
* Les participants peuvent-ils diriger l’activité?
* Y a-t-il des activités de transition à faire et sont-elles planifiées ?

**Structure**

**Les enfants ont un trop-plein d’énergie à la fin de la journée scolaire. Envisagez de débuter par une activité libre qui leur permettra de dépenser cette énergie.**

**Rétroaction**

Prévoyez du temps pour la rétroaction. Après une activité, demandez aux participants s’ils ont apprécié l’activité et quels sont les aspects de celle-ci qu’ils ont aimés ou n’ont pas aimés ou changeraient.

**Étape 3 : Explorer les différents types d’activités**

Pour chaque catégorie d’activités d’un programme après l’école, découvrez les types d’activités, le moment où offrir les activités, les bienfaits qu’elles procurent, le rôle que jouent les animateurs et l’approche à adopter.

[**Explorer les types d’activités après l’école**](http://vieactiveapresecole.ca/planification-de-programme/groupes-dactivites)

**Étape 4 : Sélectionner des activités**

Faites maintenant un choix parmi diverses catégories d’activités. Dans la base de données d’activités, cherchez des activités pour les enfants et les adolescents, et n’oubliez pas de les adapter en fonction de vos participants et de vos ressources. Amusez-vous!

### Dix principes à suivre dans la planification d’un programme

**1. L’activité est sécuritaire**

Des facteurs physiques, émotionnels et sociaux peuvent avoir une incidence sur l’aspect sécuritaire d'une activité. Vous devez veiller à la sécurité physique des participants en vous assurant que le matériel et l’espace sont adéquats, en bon état et appropriés au stade de développement, et que l’espace est exempt de toute source de danger (échelles, bancs, etc.). Veillez au bien-être socio-émotionnel des participants en choisissant des activités qui ne favorisent ni le harcèlement ni la discrimination et qui correspondent au stade de développement de tous les participants. **Cherchez des activités qui mettent l'accent sur la coopération plutôt que sur la compétition et les comparaisons d’ordre social**. Veillez également à ce que tous les participants comprennent les règles et les objectifs de l'activité afin de réduire au maximum les possibilités de malentendus et de préjudices.

**2. L’activité correspond à l’âge et au stade de développement**

Les participants peuvent avoir des capacités et des degrés de maturité bien différents, en particulier s’ils sont à la fin de l’enfance ou au début de l’adolescence. Assurez-vous que l’activité correspond au stade de développement de tous les participants. Veillez à ce que des instructions adéquates soient fournies pour l’activité et à ce que chaque participant les comprenne bien. Veillez également à ce que les participants prennent part activement à l’activité, qu’ils s’estiment capables de la réaliser, qu’ils ne se sentent pas dépassés et qu’ils ne s’ennuient pas.

**3. L’activité est inclusive**

Les activités doivent favoriser la diversité des genres, des capacités, des langues, des cultures et des milieux socio-économiques. Tenez compte de ces facteurs et choisissez des activités qui favorisent l'inclusion ou qui peuvent être adaptées à cette fin. Cherchez des activités que vous pourrez modifier afin que les participants de tous les niveaux d’habiletés soient en mesure de les réussir. Songez au fait que certaines activités peuvent causer de l'anxiété en attirant l’attention sur des participants qui n’en veulent pas ou qui obligent des participants à demander des modifications pour pouvoir les réaliser.

**4. L’activité favorise le respect et la coopération**

Les activités doivent favoriser une interaction positive entre les participants. Cherchez des activités qui tendent vers un but commun, qui exigent que les participants partagent les ressources ou qui incitent à la communication interpersonnelle positive.

**5. L’activité favorise le leadership positif**

Être capable de montrer, par l’exemple, les compétences en leadership est un excellent moyen de l’inculquer chez les autres et de bâtir l’estime de soi. Cherchez des activités qui permettent au personnel de participer activement et d’autres qui donnent la chance aux participants d’assumer des rôles de leadership (arbitre, capitaine d'équipe).

**6. L’activité a la bonne durée**

Une activité ne devrait pas dépasser le temps que les participants ont à y consacrer. Pour éviter la distraction, la mauvaise conduite et l’ennui chez les participants, cherchez des activités qui peuvent prendre fin pendant que ceux-ci sont encore bien motivés.

**7. L’activité mène à des résultats précis attendus**

Une activité devrait inclure des éléments d'apprentissage et de réussite, et donner la chance à tous les participants de développer une nouvelle compétence ou d’entreprendre une tâche particulière. Cherchez des activités par lesquelles les participants pourront montrer leurs capacités. Vous serez ainsi en mesure de constater s’ils ont bien compris les résultats attendus à l’issue de l’activité.

**8. L’activité favorise l’établissement de relations interpersonnelles**

Les activités doivent favoriser l’établissement de relations entre pairs, entre les participants et le personnel, entre les membres du personnel, et entre le personnel et les parents. Cherchez des activités qui encouragent le respect, la coopération, la camaraderie et l’inclusion, et qui procurent des occasions de résolution de problèmes, de travail d’équipe, de communication et de développement du sens de la communauté.

**9. L’activité offre de la variété**

Vous devez offrir de la variété dans vos programmes afin de donner aux participants la chance de participer à des activités qui répondent à leurs besoins physiques, affectifs, sociaux et intellectuels et qui améliorent leur qualité de vie. Cherchez des activités qui peuvent répondre à plusieurs besoins à la fois ou qui permettent d’atteindre des résultats multiples.

**10. L’activité est amusante!**

Le plaisir est essentiel à la satisfaction et à la participation. Cherchez des activités qui permettent aux participants de s’amuser, d’utiliser leur sens de l’humour, de laisser libre cours à leur créativité et à leur imagination, et de montrer de la curiosité, ainsi que des activités qui procurent du plaisir parce qu’elles suscitent une attitude positive et de soutien.

**Types d’activités**

* Activités artistiques
* Activités de construction
* Activités de dramatisation
* Activités de loisir
* Activités physiques
* Activités de transition
* Activités sur le bien-être et l’alimentation

## Activités artistiques

Les activités de création artistique sont un fabuleux moyen de stimuler l'extériorisation et la créativité chez les enfants. L'art est souvent considéré comme une forme de thérapie et peut servir à approfondir des thèmes, des évènements et des programmes. En participant à ce type d’activités, les enfants auront la possibilité d’améliorer leur confiance en eux, d’être créatifs, de résoudre des problèmes et d’établir des relations interpersonnelles.

TYPES D’ACTIVITÉS : Les activités artistiques peuvent se présenter sous forme de projets individuels, comme travailler l’argile, ou de groupe, comme peindre une murale.

MOMENT DE L’ACTIVITÉ : La création artistique est importante dans le cadre d’un programme, mais elle exige toutefois des ressources, de l’espace et du temps. D’ailleurs, la préparation et le nettoyage demandent souvent beaucoup de temps. Il est donc important de planifier à l'avance en fonction de l'activité choisie. Comme il n’est peut-être pas réaliste de faire une activité créative chaque jour de la semaine**, tenez-vous en à une** par semaine.

BIENFAITS : Les activités artistiques peuvent grandement renforcer les thèmes et les événements. On sait que les activités de ce genre contribuent également au bien-être émotionnel et physique des enfants. L’expression est une composante majeure de la création artistique et peut contribuer à l’atteinte de résultats étonnants.

RÔLE DE L’ANIMATEUR : Encouragez les enfants à être productifs pendant la période allouée à la création artistique. Comme ces périodes sont courtes bien souvent, incitez les enfants à travailler ensemble et à demeurer concentrés sur la tâche afin qu’ils réalisent la meilleure œuvre possible. De plus, prenez part activement à l’activité en aidant les enfants.

APPROCHE :

1. Confirmez la disponibilité des matériaux nécessaires à l’activité avant d’inscrire celle-ci au programme**.**
2. Prévoyez de façon réaliste le temps qu'il faudra aux enfants pour réaliser l'activité et songez à répartir l’activité sur une période de quelques jours. Ce qui peut être fait le premier jour, le deuxième et ainsi de suite. De préférence, préparez les lieux avant le début de l’activité.
3. Pendant l'activité, partagez votre temps entre les enfants et aidez-en le plus grand nombre possible.
4. Il est également important que vous encouragiez les enfants un à un durant l'activité.
5. Les enfants devraient ranger leur matériel au fur et à mesureafin d'éliminer les pertes de temps à la fin de l’activité.
6. Lorsqu’il convient de le faire, affichez les travaux des enfants afin que les parents et tous les participants les voient.

**Activités de loisir**

Les activités de loisir sont des activités non structurées que les enfants choisissent eux-mêmes, comme les jeux de société, la lecture, les casse-tête et les jeux passifs. Ces activités favorisent le développement émotionnel, cognitif et social des enfants. Comme ceux-ci doivent réaliser des activités structurées tout au long de la journée, il faudrait toujours leur accorder du temps durant lequel ils ont le droit de choisir ce qu’ils ont envie de faire.

TYPES D’ACTIVITÉS : Les activités de loisir se définissent comme des activités de jeu libre. Les enfants peuvent donc choisir leur propre activité. La période des activités de loisir doit être peu structurée, mais continuez tout de même d’interagir avec les enfants pendant ce temps.

MOMENT DE L’ACTIVITÉ : La fin du programme est un bon moment pour introduire des activités de loisir. Les enfants seront plus calmes et plus disposés à participer à des jeux moins actifs vers la fin du programme, car ils auront été actifs au début. Comme les parents viennent chercher les enfants à ce moment-là, il est facile de conclure une activité de loisir et de faire une transition en douceur.

BIENFAITS : Les activités de loisir aident les enfants à prendre des décisions et favorisent le développement des aptitudes sociales et le développement émotionnel. En raison du grand nombre d’activités structurées que les enfants doivent réaliser chaque jour, ils ont peu d’occasion de porter attention à leurs désirs et de faire des choix personnels. Les activités de loisir permettent donc aux enfants qui participent à votre programme de faire leurs propres choix et de s'exprimer de manière saine et amusante.

RÔLE DE L’ANIMATEUR : Au cours des activités de loisir, continuez à échanger avec les enfants et veillez à ce que leur sécurité soit maintenue et que les règles du programme soient respectées. Il appartient aux enfants de choisir leurs activités; vous n’avez qu’à jouer avec eux ou les aider.

APPROCHE : Les activités de loisir sont faciles à préparer. Comme il est important d'offrir diverses options aux enfants, chaque programme doit posséder sa gamme de ressources, telles que des jeux de société, des ordinateurs, des livres, des jouets, des blocs et autres articles. Si les ressources sont limitées, invitez les enfants à apporter leur propre matériel de loisir ou fournissez-leur une liste de jeux passifs à jouer en petits groupes. Rappelez aux enfants qu’ils sont responsables de ranger le matériel une fois l’activité terminée. Informez les parents de ce règlement.

## Activités physiques

Toute activité physique doit pouvoir compter dans la période de 60 à 90 minutes d’activité physique quotidienne dont a besoin chaque enfant. Il existe trois catégories d'activités physiques : d'endurance, de souplesse et de musculation. Prenez toujours en compte des facteurs tels que l'inclusion, la sécurité et les interactions au moment d’inscrire de telles activités dans un programme.

TYPES D’ACTIVITÉS : Les activités physiques font bouger les enfants dans le cadre de jeux actifs. Donnons comme exemple d’activité d’endurance le soccer : il fait accélérer le rythme cardiaque et garde les enfants en mouvement. Le yoga est un exemple d’activité de souplesse qu’on peut faire avec les enfants. Les structures de jeu extérieures offrent plusieurs possibilités d’activités de musculation, comme grimper, pousser et se balancer. **Il est important de bien s’échauffer avant toute activité physique.** **Les échauffements constituent d’ailleurs une excellente activité de transition pendant la préparation d’un jeu ou l’installation du matériel.**

MOMENT DE L’ACTIVITÉ : Ce type d'activité devrait être offert au début du programme, étant donné que les enfants ont été assis pendant la majeure partie de la journée à faire des travaux scolaires. Ainsi, les enfants évacueront leur trop-plein d’énergie et seront par la suite en mesure de se concentrer sur vos autres activités, comme celles sur le bien-être, la santé et l’alimentation.

BIENFAITS : Les enfants bénéficient de l’activité physique de diverses façons. Ce type d’activité est reconnu pour améliorer leur santé, leur confiance en soi et leurs relations interpersonnelles. Au cours de l’activité physique, les enfants apprennent de nouvelles habiletés et développent de bonnes habitudes qu’ils conserveront toute leur vie.

RÔLE DE L’ANIMATEUR : Vous devez donner l'exemple en participant aux activités physiques avec les enfants et faire du renforcement positif tout au long de l'activité. Veillez à ce que l'activité soit appropriée au stade de développement des enfants et qu’elle puisse être adaptée de manière à ce que tous les participants y prennent part activement.

APPROCHE : La sécurité doit primer durant toute activité physique avec des enfants. Vérifiez que l’aire de jeu est exempte de danger avant le début de l’activité, et assurez-vous que le matériel est adapté à l’âge des enfants et que ceux-ci portent correctement l’équipement de protection. Donnez à tous la chance de participer en modifiant les jeux et en offrant une gamme d’activités. Soyez flexibles et laissez les enfants choisir des activités qui leur font plaisir. Plus le rôle des enfants est grand dans la programmation, plus leur degré de participation à l'activité sera élevé.

Pour présenter une activité, n’expliquez-en que les principes fondamentaux, et non tous les détails techniques. Les enfants comprendront mieux si vous simplifiez l’information et que vous faites une démonstration. Le meilleur moment de mettre fin à une activité et de passer à une autre est lorsque le plaisir des enfants est à son comble. Si vous prolongez l’activité au-delà de ce stade, les enfants risquent de perdre leur intérêt. S’ils se désintéressent de l’activité, ils peuvent alors commencer à mal se comporter ou risquent de ne pas vouloir refaire cette activité ultérieurement.

## Activités de transition

Une transition, c’est un moment dans le programme où vous devez effectuer un changement, comme passer d’une activité à une autre, commencer le programme, y mettre fin, ou déplacer le groupe d’un endroit à un autre. Rappelez-vous que vous devez continuer à superviser les enfants et à les garder occupés pendant ces moments-là.

TYPES D’ACTIVITÉS : Les chansons, les jeux et les discussionssont d’excellentes activités de transition.

MOMENT DE L’ACTIVITÉ : Vous pouvez par exemple faire un jeu en cercle au début du programme, chanter une chanson pendant le déplacement vers le gymnase, et jouer à « Devine ce que je vois » pendant que vous attendez l’arrivée des parents.

BIENFAITS : Vous devez tenir compte du fait que les enfants ne réagissent pas tous de la même manière aux transitions. Comme les petits enfants prennent davantage de temps à se préparer, les grands risquent de devenir distraits. Vous pourriez devoir aider un petit à terminer la transition. Si aucune activité de transition n’est prévue, les enfants risquent de ne plus porter attention et de devenir turbulents. Par contre, si vous continuez d’attirer leur attention et de les garder actifs, les transitions se dérouleront de manière plus harmonieuse.

RÔLE DE L’ANIMATEUR : Vous devez établir des relations positives avec les enfants en les motivant et en les guidant adéquatement durant les activités de transition. Par exemple, si vous devez amener les enfants de la classe à la bibliothèque et que vous voulez qu’ils forment une file pour s’y rendre et marcher derrière vous, vous devez annoncer le changement de local et vos attentes à l’égard de leur comportement environ cinq minutes à l’avance, et non les bousculer à la dernière minute. Pour vous faciliter la tâche encore davantage, utilisez du renforcement positif pour amener les enfants à mettre fin à l’activité en cours, par exemple en leur disant : « C’est super ce que vous faites! » ou « Allez, vous êtes capables de finir! ».

APPROCHE : Vous auriez avantage à compter plus d’un tour dans votre sac, comme jumeler un enfant plus vieux à un enfant plus jeune ou échelonner la transition (faire mettre les plus jeunes en file d’abord et les plus vieux ensuite). Le temps que vous accordez à la transition doit être flexible. Les transitions peuvent s’avérer difficiles lorsque le programme est nouveau pour les enfants, car ils ne connaissent pas la routine. Toutefois, si les transitions se déroulent toujours de la même façon, sur une note positive, et que les enfants y prennent plaisir, vous passerez tous de bons moments! Quand il y a des moments où il faut attendre les autres en ligne, profitez-en pour que ce deviennent des moments où ils peuvent partager ou parler d’eux-mêmes. Par exemple, Lève la main si tu aimes manger…. si tu aimes jouer … si tu aimes visiter … ou autres. Termine cette phrase : Si je gagnais un million je … La première fois que … Changer de sujet au fil des jours pour que ce soit toujours du nouveau. Planifier ce que vous demanderez à l’avance. Demander aux enfants pour des suggestions de sujets et les noter pour le futur. Ceci intéresse normalement les enfants et les amènent à rejoindre le groupe plus rapidement. Parfois quand tout le monde parle en même temps, préciser que la parole est donnée à celui qui a sa fête dans un mois précis, ou une date…

Le tout pour dire que passer le temps à attendre en ligne doit être animé.

## Activités sur le bien-être et l’alimentation

Les activités sur le bien-être et l’alimentation sont des composantes essentielles d’un programme d’activités après l’école. Les enfants y apprennent les fondements du bien-être général, de l’établissement des relations sociales, de la sécurité et de l’alimentation. Ils peuvent adopter des habitudes saines et positives en

* se servant eux-mêmes. Attendre que les enfants soient assis et apporter la collation au bout de la table qui est prête. L’enfant se sert puis fait circuler la collation à celui qui est assis près de lui et ainsi de suite. Ceci va apporter plus de calme et d’ordre lors de la collation. Préciser qu’ils doivent être assis pour manger ne suffit pas.
* en échangeant des renseignements ou en pratiquant des habilités : planifier ou demander des suggestions de discussion pour le temps où ils sont assis à la table. Ceci doit être court. L’enfant va partager quand il peut le faire avec une autre personne plutôt que devant tout le groupe. Ensuite circuler et demander à une ou deux personnes par table de partager ce que l’autre personne lui a dit (avec sa permission). Ainsi, ils doivent s’écouter l’un l’autre.
* en observant des modèles de rôles durant ces activités.

Les sujets peuvent porter notamment sur les capacités à gérer ses émotions, (choisir une émotion telle joie, tristesse, colère ou gêne et ils peuvent soit parler d’un moment où ils ont ressentis cette émotion ou parler de quelqu’un d’autre dans leur vécu) l’hygiène, (choisir une règle d’hygiène à discuter et il peuvent soit expliquer son importance, ou ce qui peut arriver si elle n’est pas suivie ou ce qu’ils en pensent…) la sécurité routière, la sécurité à vélo et les groupes alimentaires. Dans la mesure du possible, favorisez des activités ou discussion de groupe afin que les enfants participent activement et comprennent les sujets abordés.

TYPES D’ACTIVITÉS : Les activités sur le bien-être et l’alimentation sont présentées notamment sous la forme d’activités physiques, de jeux passifs et de discussions. Elles visent l’acquisition de compétences en matière de bien-être général et d’alimentation chez les enfants de différents groupes d’âge.

MOMENT DE L’ACTIVITÉ : Le temps alloué à ces activités peut varier grandement, mais celles-ci doivent faire partie de chaque programme quotidien. Prévoyez faire participer le plus grand nombre d’enfants possible à l’activité. Pour ce faire, tenez-la vers le début du programme, soit assis en cercle ou préférablement lors de la collation pour donner la chance à plus de personnes de participer.

**À noter : Introduire une nouvelle façon de faire les choses à la fois et quand celle-ci fonctionne bien, en introduire une autre.**

BIENFAITS : Le bien-être et l’alimentation comptent pour beaucoup dans la santé d’une personne. Les enfants savent souvent ce qui est bon pour leur santé, mais ils ne sont pas nécessairement exposés à de bons modèles ou ne possèdent pas les capacités, les renseignements ni les outils nécessaires pour adopter de saines habitudes. Les activités sur le bien-être et l’alimentation les encouragent à faire des choix sains dans divers aspects de leur vie d’enfants, comme la gestion du stress, la résilience, la planification des repas et l’hygiène buccale.

RÔLE DE L’ANIMATEUR : Soyez à l’écoute et présente plutôt que de simplement surveiller, à l’aise de discuter avec les enfants des questions qui les touchent et de leurs commentaires.

Faites participer les enfants en leur demandant de choisir les sujets qui les intéressent. En outre, donnez-leur le bon exemple afin qu’ils assimilent un message digne d’être retenu. Notamment, exprimez vos sentiments, collaborez à la résolution de conflits, lavez-vous les mains avant de manipuler des aliments et portez de l’équipement de protection pour pratiquer des sports.

APPROCHE :

1. Planifier les activités pour le jour suivant ou pour la semaine afin que les enfants sachent quels sont leurs choix pour le lendemain.
2. Installer le matériel ou désigner l’espace pour chacune de ces activités.
3. Informer les enfants et faites des rappels avant de procéder aux activités.
4. Soyez constants pour que cela devienne une routine. Les enfants **doivent** faire un choix pour la première activité qu’ils vont faire. Donc, on peut demander par exemple, Ceux qui veulent faire leurs devoirs, allez-y. Ceux qui veulent bricoler allez-y. Ceux qui veulent jouer un jeu de société allez-y. Ceux qui veulent jouer avec les blocs allez-y et ceux qui veulent jouer au sport du jour allez-y. Procéder ainsi pour les activités qui ont été planifiées. Elles pourraient même être écrites comme rappel. En commençant à nommer les activités calmes d’abord, vous vous assurez d’être entendu.
5. Placer les activités calmes ensemble éloignées des jeux plus bruyants.
6. Rappelez les enfants de la voix intérieure !

Les activités sur le bien-être et l’alimentation doivent être aussi inclusives que possible. Vous aurez parfois avantage à séparer les enfants en petits groupes afin d’offrir un contenu ciblant des besoins particuliers. Aidez les enfants à bâtir la confiance en eux-mêmes en leur proposant des choix, en les encourageant et en leur présentant des activités qui leur permettent de se dépasser et d’acquérir des compétences. Présentez des activités amusantes et sous divers formats : jeux physiques, discussion de groupe, chasses au trésor. Offrez des ressources aux parents si vous en disposez. De cette façon, les enfants pourront discuter avec leurs parents de ce qu’ils ont appris, ce qui favorisera l’adoption de saines habitudes de vie en dehors du programme après l’école. Informez-vous au sujet des services offerts par les organismes communautaires de votre localité afin de les faire connaître aux parents.

# Trucs et conseils concernant le programme en général

1. Pour assurer la sécurité et encourager la participation, prenez le temps d’établir des règles et des objectifs de jeu détaillés et veillez à ce que tous les participants comprennent ce qui est attendu d’eux.
2. Lorsque vous expliquez une nouvelle activité, évitez le plus possible les distractions, comme le bruit avertir et demander individuellement la coopération de ceux qui risquent de déranger au avant de commencer les explications, donnez de **courtes** instructions (maximum 3 minutes, car il y une règle de 3 minutes. Nous avons 3 minutes pour donner des explications une fois qu’on a demandé l’attention. Ramener les enfants à l’ordre pendant ce trois minutes et il sera difficile d’obtenir l’attention du groupe encore.) dans un langage clair et simple, et faites une démonstration.
3. Soyez à l’affût des signes de malaise et de confusion afin de répondre aux besoins individuels des participants et ainsi de permettre à tous de se sentir bien et de réaliser l’activité.
4. Veiller à ce que les temps d’attente soient les plus courts possible durant les activités que les participants réalisent à tour de rôle, de manière à atténuer l’anxiété engendrée par les comparaisons sociales.
5. Durant les activités, **ne montrez pas un participant** **du doigt**, attirer de l’attention ou l’humilier parce qu’il a mal agi, et veillez à féliciter tous les participants.
6. Choisissez plus fréquemment des activités en petits groupes afin que les participants aient davantage d’occasions de prendre part activement aux activités.
7. Prévoyez les modifications que vous devrez apporter à une activité pour que les participants de tous les niveaux d’habileté puissent y prendre part et se sentir en confiance et en sécurité.
8. N’oubliez pas que chaque être a une personnalité et un degré d’aise qui lui sont propres. Envisagez de laisser aux participants la possibilité de décider eux-mêmes de leur degré de participation.
9. Lorsque des participants hésitent à essayer une nouvelle activité, mettez l’accent sur les avantages qu’il y a à faire quelque chose qui soit en dehors de leur zone de confort, et soutenez-les de manière positive durant leurs premières tentatives.
10. Reléguez la victoire au dernier plan. Par exemple, ne notez-pas les points.
11. Les jeux tels la chaise musicale et le ballon chasseur sont amusants, mais compétitifs. Choisissez davantage des jeux qui favorisent l’amitié et l’estime de soi.
12. Jouer à la tag dans une pièce trop petite pose un risque de sécurité, et faire, dans une salle trop grande, un jeu qui exige que tout le monde soit assis invite à la distraction. Veillez à tenir votre activité dans un espace adéquat.

### Trucs et conseils pour la communication

1. Encouragez les participants à poser des questions sur les activités s’ils ont besoin de précisions.
2. Demandez l’avis des participants sur la façon de modifier les jeux et veillez à inclure tous les participants.
3. Donnez l’occasion aux participants de se sentir responsables des activités en leur demandant d’en suggérer de nouvelles pour le groupe.
4. Demandez de la rétroaction sur les activités et tenez des séances de récapitulation. Discutez avec les participants et demandez-leur notamment ce qui a ou n’a pas fonctionné, comment ils ont travaillé ensemble, et ce qu’ils ont appris sur eux-mêmes et sur les autres.
5. Donnez le bon exemple.
6. Participez à l’activité et surveillez votre groupe de près, en montrant que vous vous intéressez à lui.
7. Autorisez les participants plus vieux à assumer des rôles de leadership (arbitre, capitaine d’équipe) et à servir de modèles, et encouragez la participation positive et la rétroaction.
8. Apprenez à connaître vos participants, leurs parents et les autres membres du personnel. Créez un portfolio d’activités brise-glace et d’amorces de conversation à utiliser au début d’un programme afin de favoriser l’établissement de relations positives. Celles-ci seront mieux réussies si elles sont planifiées et bien connues de l’animatrice au préalable.
9. Récompensez la coopération et la politesse, et réglez les conflits et les manifestations de comportement néfaste à mesure qu’ils surgissent.
10. Accordez aux participants de courtes périodes pendant lesquelles ils peuvent résoudre des problèmes ou des difficultés en équipes ou en petits groupes, et collaborez avec eux afin de trouver une solution. Par exemple, arrêtez le jeu d’une équipe pendant quelques minutes pour discuter de tactiques dans le but d’améliorer le jeu défensif ou ayez une discussion sur la meilleure façon d’inclure tout le monde.

### Trucs et conseils pour les activités artistiques

1. Axez les activités artistiques sur des thèmes. Cela éveille l’intérêt des enfants à l’égard du thème du programme et les aide à le comprendre. De plus, les œuvres produites peuvent servir à décorer un espace en vue des autres activités sur le même thème.
2. Tenez un inventaire du matériel d’artiste. Une simple liste contenant tout le matériel à votre disposition peut simplifier grandement la tâche de planification des activités artistiques. Si vous avez besoin d’articles, tels des boîtes d’œufs ou de conserve, demandez aux enfants d’en apporter.
3. Travaillez en petits groupes. Créer des stations ou répartir les enfants dans des petits groupes améliore l’efficacité et réduit les possibilités d’interruption et de distraction.
4. Créez un exemple. Les enfants aiment voir le produit fini et comprennent ainsi mieux l’objectif à atteindre. Vous devez tout de même procéder par étapes, les **détailler au fur et à mesure** du processus.
5. N’utilisez aucun produit indélébile. Les parents seront probablement mécontents si les vêtements ou la peau de leur enfant sont tachés par un marqueur permanent, par exemple. Veillez à ce que tout le matériel soit sécuritaire pour les enfants et qu’il ne crée pas de taches indélébiles. Si des vêtements de protection sont disponibles, comme des sarraus ou de vieilles chemises, faites-les porter aux enfants.

### Trucs et conseils pour les activités de loisir

1. Avant la tenue d’une activité de loisir, il est utile de rappeler les règles et les règlements aux enfants, car ceux-ci essaient parfois de repousser les limites des comportements acceptables.
2. Faites jouer une musique de fond apaisante. Cela contribuera naturellement à calmer les enfants et les incitera à rester détendus pendant l’activité. De plus, comme la musique favorise des activités silencieuses telles que la lecture ou le dessin, le niveau de bruit des conversations risque d’être moindre. Pour le groupe à la bibliothèque, séparer la table du jeu avec manettes des autres activités.

Par exemple le bricolage, les devoirs, la lecture ou jeux de société dans un espace désigné, la dramatisation ailleurs.

1. Essayez de faire les activités de loisir dans un espace aménagé de manière à offrir des options aux enfants, c’est-à-dire un espace où l’on trouve des tables, des chaises, des sofas, une surface de plancher libre et des matelas. Cela invitera les enfants à se trouver un coin bien à eux (toujours au même endroit) et à se sentir à l’aise dans cet environnement durant les activités de loisir.
2. Faites ranger le matériel par les enfants. Quand on sait à quelle heure le parent arrive normalement, donner un rappel à l’enfant et lui demander de commencer à ranger pour être prêt. Si le parent arrive à l’improviste, l’enfant **doit** ranger même si le parent est pressé. Soyez assuré que si le parent comprend ceci, il avisera son enfant en conséquence. Il est important que ceux-ci comprennent que, bien qu’ils participent à des activités libres, ils demeurent responsables des articles qu’ils utilisent et qu’ils doivent toujours les ranger lorsqu’ils ont terminé leur activité. Encouragez les parents à rester et à participer s’ils le souhaitent.
3. Il s’agit d’un bon moment pour établir une relation avec les parents, ce qui peut mener à une meilleure communication en ce qui concerne le programme ou des points précis relatifs à leur enfant.

### Trucs et conseils pour les activités physiques

1. Soyez juste en tout temps. En tant que responsable, vous êtes constamment observé par les enfants. Il est donc important que vos interventions soient uniformes. Si les enfants estiment que vous n’êtes pas juste envers tous les membres du groupe, ils perdront peu à peu le respect qu’ils ont pour vous, ce qui pourrait entraîner de la distraction et des problèmes de comportement.
2. Formez des équipes les plus équivalentes possible afin de n’en désavantager aucune. Veillez à ce que les équipes soient équivalentes en termes d’âge, de capacités et de sexe. Séparez vous-même les groupes afin qu’aucun enfant ne se sente exclu ou l’objet de discrimination.
3. Établissez des attentes réalistes pour chaque enfant et complimentez tous les enfants en faisant du renforcement positif. Les enfants ne possèdent pas tous les mêmes capacités physiques. Toutefois, chacun d’eux doit être encouragé à faire de son mieux pour atteindre ses objectifs personnels. Présentez des commentaires positifs à chaque enfant afin qu’il conserve sa motivation et continue à faire des efforts.
4. Donnez aux enfants le choix de participer ou non. Si un enfant ne veut pas faire l’activité, rappelez-vous qu’il peut y prendre part d’une autre façon, par exemple en jouant le rôle d’assistant-entraîneur, de louangeur pour encourager, ou d’arbitre.
5. Laissez aux enfants la chance de diriger une activité. Cela les aidera à cultiver le sens du leadership tout en leur donnant un sentiment d’accomplissement, et les autres enfants prendront plaisir à apprendre de leur pair.
6. Les enfants apprennent les règles du jeu en réalisant l’activité et en participant à des démonstrations. **Les enfants d’âge scolaire peuvent comprendre les instructions visuelles plus facilement que les instructions verbales.** **Faites des exercices d’entraînement ou quelques pratiques avant le début de la partie.** Par exemple pour le basketball, commencer en désignant un panier et en donnant un ballon pour que chaque duo ou trio pratiquent le lancé au panier. Pour le soccer, diviser le groupe intéressé en deux groupes en attribuant le numéro un ou deux à chaque élève. Les personne qui ont le numéro un deviennent une équipe et les deux l’autre équipe.

Chaque équipe se place en ligne devant un but et pratique le lancé au but. Le premier se place dans le but comme gardien et le second botte le ballon. Puis, le gardien botte le ballon au suivant dans la ligne et va se placer derrière. Celui qui a botté vers le filet devient le gardien pour le prochain lancé et on continue ainsi de suite. L’attente pour un tour est écourtée et ceci permet le réchauffement avant de débuter l’activité de façon plus ordonnée.

1. Veillez à ce que les enfants soient actifs à chaque moment de l’activité. Vous éviterez ainsi qu’ils restent là à ne rien faire et qu’ils perdent leur attention et deviennent turbulents. Créez un groupe qui acclamera les joueurs ou un groupe qui préparera le matériel de l’activité suivante.
2. N’oubliez pas de terminer l’activité lorsque le plaisir des enfants est à son maximum. De cette manière, les enfants ne perdront pas leur intérêt et ils seront heureux de faire l’activité de nouveau.

### Trucs et conseils pour les activités sur l’alimentation

1. Faites voter les enfants sur les sujets qu’ils veulent découvrir. Inscrivez sur un tableau une liste de sujets et demandez aux enfants de cocher ceux qui les intéressent.
2. Créez un défi de groupe. Séparez les enfants en groupes et mettez-les au défi, par exemple, de manger le plus de fruits, ou demandez-leur de créer des affiches anti-tabac.
3. Donnez l’exemple. Les enfants ne vous prendront pas au sérieux si vous ne faites pas des choix sains. Veillez à suivre vos propres conseils, par exemple en apportant des collations santé.
4. Suscitez l’intérêt des parents. Ayez à votre disposition des ressources pour les parents sur les sujets couverts pendant les activités ou organisez une soirée de rencontre des parents durant laquelle ceux-ci découvriront ce que fait leur enfant dans le cadre du programme.
5. Couvrez divers sujets. Vous pouvez notamment parler de la gestion du stress, de l’alimentation, de la sécurité sur les terrains de jeu, de la sécurité-incendie, de la lutte à l’intimidation et de la préparation des aliments dans les activités sur l’alimentation.
6. Tenez des discussions de groupe, car elles constituent une excellente façon pour vous de constater si les enfants ont compris l’information communiquée durant les activités. Elles permettent également aux enfants de faire connaître leur expérience et d’exprimer leurs réflexions à l’ensemble du groupe.

### Trucs et conseils pour les activités sur la santé, le bien-être ou autre sujet

1. Faites voter les enfants sur les sujets qu’ils veulent découvrir. Inscrivez sur un tableau une liste de sujets et demandez aux enfants de cocher ceux qui les intéressent.
2. Créer un défi de groupe. Séparez les enfants en groupes et mettez-les au défi dans des activités sur l’alimentation ou autre. Trouvez des façons positives d’établir un sentiment d’appartenance entre les enfants d’un même groupe. Observez la dynamique de groupe : cernez les obstacles à la participation et éliminez-les.
3. Donnez l’exemple. Les enfants ne vous prendront pas au sérieux si vous ne faites pas des choix sains. Veillez à suivre vos propres conseils et à donner l’exemple de relations interpersonnelles positives en servant de modèle, notamment en écoutant avec intérêt, en exprimant vos sentiments et en collaborant avec eux pour résoudre des conflits.
4. Suscitez l’intérêt des parents. Ayez à votre disposition des ressources pour les parents sur les sujets couverts pendant les activités ou organisez une soirée de rencontre des parents durant laquelle ceux-ci découvriront ce que fait leur enfant dans le cadre du programme. Formulez des commentaires positifs aux parents concernant le développement de leur enfant et invitez-les à vous informer lorsque leur enfant semble avoir besoin de soutien additionnel.
5. Couvrez divers sujets. Vous pouvez notamment parler de la gestion du stress, de l’alimentation, de la sécurité sur les terrains de jeu, de la sécurité-incendie, de la lutte à l’intimidation et de la préparation des aliments dans les activités sur la santé et le bien-être.
6. Tenez des discussions de groupe, car elles constituent une excellente façon pour vous de constater si les enfants ont compris l’information communiquée durant les activités. Elles permettent également aux enfants de faire connaître leur expérience et d’exprimer leurs réflexions à l’ensemble du groupe.

### Trucs et conseils pour les activités de transition

1. **Affichez le programme d’activités quotidien, qui comprend également les activités de transition. Les rappels visuels aident les jeunes enfants à mieux réagir aux transitions.** Les animateurs pour leur part peuvent se reporter à l’horaire affiché lorsqu’ils entreprennent une transition.
2. Rappelez individuellement aux enfants qu’une transition approche. Certains enfants craignent le changement ou y résistent. Alors, préparez-les à l’avance en leur donnant, ainsi qu’à vous-mêmes, la possibilité de gérer ces émotions. Par exemple, vous pouvez dire : « Dans cinq minutes, nous irons au gymnase pour jouer au soccer. Terminez ce que vous êtes en train de faire et rangez votre matériel. »
3. Continuez de susciter leur attention pendant les périodes de transition. Cela réduira les risques de mauvaise conduite et de distraction. **Au début du programme quotidien, faites un jeu simple en cercle auquel les enfants peuvent s’intégrer à mesure qu’ils arrivent.** Quelle bonne idée ! Voir document fourni pour des activités brise-glace. Il est préférable de poursuivre la même activité pour la semaine en y apportant une variante.
4. Faites du renforcement positif **sincère** soit par un signe du pouce en l’air, un clin d’œil, un sourire ou autre durant les transitions. Les collants ou estampes n’ont aucune valeur pédagogique. Les enfants répondent mieux au renforcement positif et aux encouragements qu’aux commentaires négatifs. Cette approche facilite les communications entre les animateurs et les enfants et montrent que les animateurs se soucient du bien-être des enfants. Par exemple, au lieu de dire : « Jimmy, tu n’es pas en file », dites plutôt : « Jimmy, joins la file avec les autres ».
5. Si le groupe est nombreux, divisez-le en de petits groupes qui feront les transitions à des moments différents. Cela vous permettra de plus de surveiller les enfants plus facilement pendant les transitions et vous donnera de la flexibilité s’il devait se produire un incident avec un enfant.
6. Servez-vous des périodes de transition pour donner des rôles de leadership aux enfants plus vieux. Cela stimulera leur développement social, émotionnel et cognitif, et les plus jeunes seront capables de communiquer avec eux.
7. Soyez souples dans la durée des transitions. Certains jours, elles se feront en douceur, alors que d’autres jours, vous aurez besoin de plus de temps en raison d’un incident ou de la préparation de l’activité suivante. **Ayez en réserve une chanson ou un jeu supplémentaire pour tenir les enfants occupés**.

# Activités parascolaires

### Girl with hula hoopTrouver des activités amusant et intéressantes pour votre programme

Plusieurs suggestions sont données sur ce site selon le groupe d’âge le type d’activité ou l’aire de jeu.

Top of Form

Par exemple :Bottom of Form

# Impro sur trois mots

## Type d'activité:

* Transition

Groupe d'âge:

6-9 ans

9-12 ans

## Taille du groupe:

* Petit groupe

## Aire de jeu:

* Salle de classe (petit espace intérieur)

Objectif ou habileté fondamentale:

Exercice pour travailler le vocabulaire. Les élèves vont développer l’écoute, les techniques de prise de parole ainsi que les habiletés langagières.

Étape par étape:

1. Former des trios.
2. Expliquer aux élèves qu’ils vont préparer une impro à partir de trois mots de vocabulaire.
3. Sélectionner trois mots de vocabulaire (p. ex., tirés du mur de mots).
4. Donner de 30 à 60 secondes à chaque trio pour préparer une improvisation de 30 secondes qui contiendra les trois mots donnés.
5. Inviter chaque trio à présenter son improvisation devant le groupe classe.
6. Faire un retour sur l’activité avec le groupe classe

# Mimer mes mots

## Type d'activité:

* Transition

Groupe d'âge:

6-9 ans

9-12 ans

## Taille du groupe:

* Petit groupe

## Aire de jeu:

* Salle de classe (petit espace intérieur)

Objectif ou habileté fondamentale:

Exercice pour travailler le vocabulaire. Les élèves vont développer l’écoute, les techniques de prise de parole ainsi que les habiletés langagières.

Étape par étape:

1. Former des groupes de quatre élèves.
2. Expliquer aux élèves qu’il va s’agir de mimer des mots tirés du mur de mots.
3. Inviter un premier élève à choisir secrètement un mot et à le mimer devant ses pairs.
4. Demander à l’élève qui devine le mot de l’épeler correctement, puis de choisir un autre mot à mimer parmi les mots du mur de mots.
5. Demander aux élèves de respecter la règle suivante : si un élève devine deux mots de suite, il invite un camarade qui n’est pas encore passé à mimer à son tour.
6. Faire un retour sur l’activité avec le groupe classe.

# Nananana Batman!



## Type d'activité:

* Physique

Groupe d'âge:

6-9 ans

9-12 ans

Temps requis:

15minutes

## Taille du groupe:

* Grand groupe
* Moyen groupe

## Aire de jeu:

* Gymnase (grand espace intérieur)
* À l'extérieur - Terrain de sport

Objectif ou habileté fondamentale:

Les participants qui sont sur l'équipe Le Sphinx, Le Joker, ou Le Pingouin, doivent essayer de voler tous leurs objets sans se faire attraper par les Batmans et les Robins.
Autres habiletés :
Vitesse

Matériel:

Cerceaux
Sacs de pois
Balles de tennis
Volants de badminton (ou un autre type d'équipement)
Corde/pylônes (piliers, poteaux) sont facultatifs pour créer des limites

Préparation:

Diviser les participants en 4-5 groupes de 3-6 participants. Une équipe commencera en tant que Batman, une en tant que Robin, une en tant que Le Joker, une en tant que Le Sphinx, et une en tant que Le Pingouin.
À une extrémité de la zone d'activité, placer 1 cerceau pour chaque équipe de « méchants » de Batman (les Sphinx, les Jokers, et les Pingouins).
À l'autre extrémité de la zone d'activité (environ 20 mètres [65 pieds] de distance ou plus), placer une corde, ou des pylônes (piliers, poteaux), ou utiliser une ligne sur le sol. Derrière cette « ligne », placer la même quantité de sacs de pois, balles de tennis, et volants de badminton. Ou seulement utiliser des sacs de pois, mais avoir trois couleurs différentes (une pour chaque équipe). Chaque équipe de méchants aura un objet différent à voler et à rapporter à leur cerceau.

Étape par étape:

1. L'équipe Batman et Robin commencera au milieu de la zone d'activité.
2. Les méchants : L'équipe Le Sphinx (l'Homme-mystère), l'équipe Le Joker, et l'équipe Le Pingouin commenceront à côté de leur cerceau vide.
3. Les objets à voler par l'équipe Le Sphinx sont les sacs de pois, les objets à voler par l'équipe Le Joker sont les balles de tennis, et les objets à voler par l'équipe Le Pingouin sont les volants de badminton.
4. Lorsque l'activité commence, les méchants tenteront de courir jusqu'à l'autre extrémité de la zone d'activité pour aller y chercher l'objet qu'ils essaient de voler.
5. Si un Batman ou un Robin les touche (leur donne la tague), ils sont alors gelés. Ils peuvent seulement être dégelés si un de leurs coéquipiers leur tope là (tape dans la main).
6. Quand les méchants se rendent à l'autre extrémité de la zone d'activité et qu'ils sont passés la ligne, ils ne peuvent pas être touchés.
7. Ils ramassent un de leurs objets et retournent en courant vers leur cerceau.
8. S'ils sont touchés pendant qu'ils retournent en courant vers leur cerceau, ils sont gelés et le participant qui les a touchés prend leur objet et le replace derrière la ligne.
9. Le premier groupe à ramener tous leurs objets pour les placer dans leur cerceau, ou le groupe qui a ramené le plus d'objets à la fin du temps de jeu donné gagnera cette partie.
10. Ou, si après un temps de jeu donné aucun groupe n'a volé tous leurs objets pour les ramener dans leur cerceau, alors l'équipe Batman et l'équipe Robin gagnent.
11. Changer les équipes après chaque partie. Les Robins deviendront les Pingouins, les Pingouins deviennent les Jokers, les Jokers deviennent les Sphinx, les Sphinx deviennent les Batmans, et les Batmans deviennent les Robins.

Conseils de sécurité:

Éliminer tous les dangers et les obstacles de l'aire d'activité.
Rappeler aux participants d'être conscients de leur environnement et de garder leur tête haute.

Adaptations (Générales):

Les équipes dégèlent leurs coéquipiers de différentes manières. Les Pingouins devront se dandiner autour du participant une fois pour le dégeler, les Sphinx devront poser une question au participant et le participant devra y répondre pour être dégelé, et les Jokers devront se moquer l'un de l'autre pour être dégelés.
Si un participant est touché, il doit revenir au début avant de pouvoir continuer à courir.