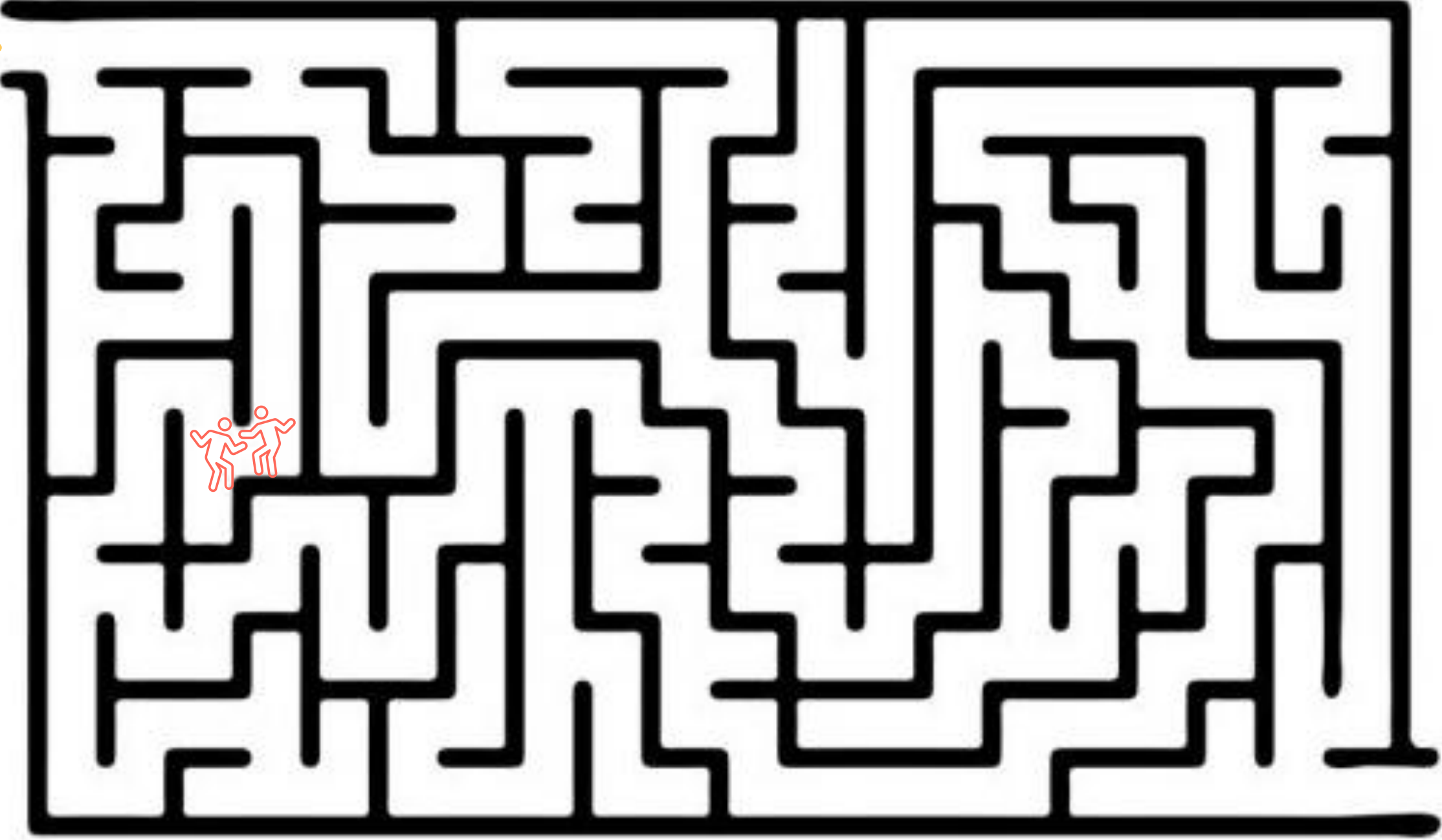


# EN ROUTE VERS LE BIEN-ÊTRE AU CAMP : UNE EXPÉRIENCE POSITIVE POUR TOUS!

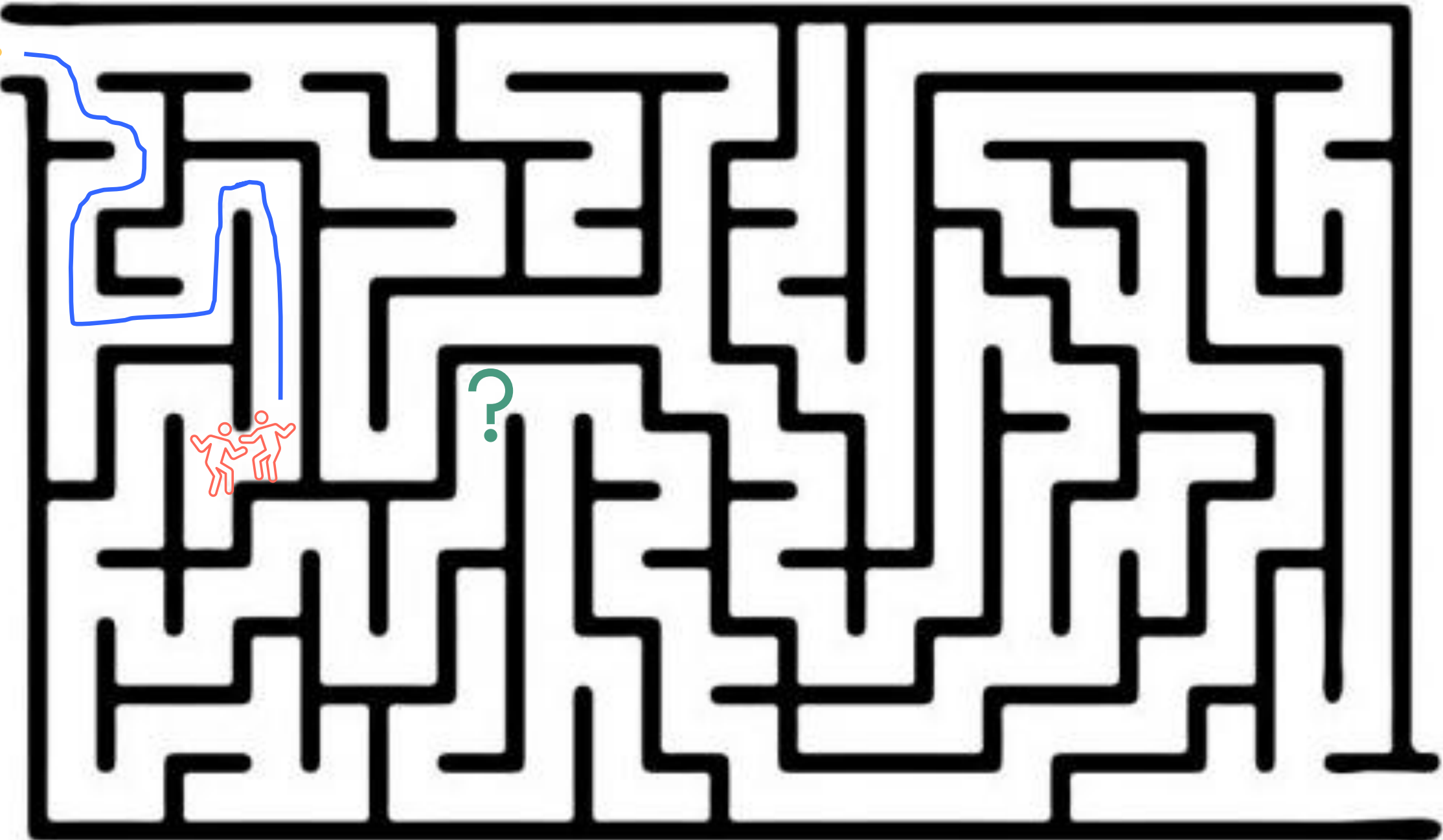
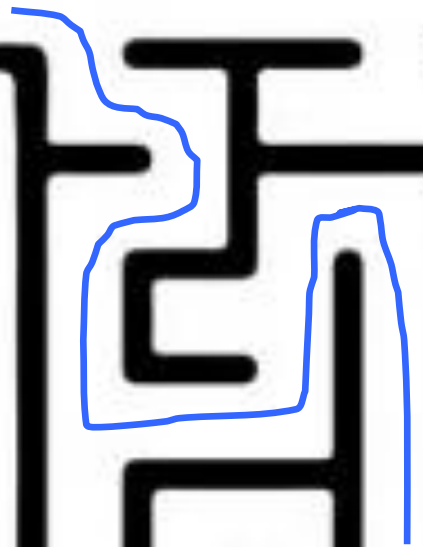
Karine Chamberland, Nutritionniste et coordonnatrice, Fondation Tremplin Santé  
Rebecca Umland, Kinésiologue et coordonnatrice, Fondation Tremplin Santé





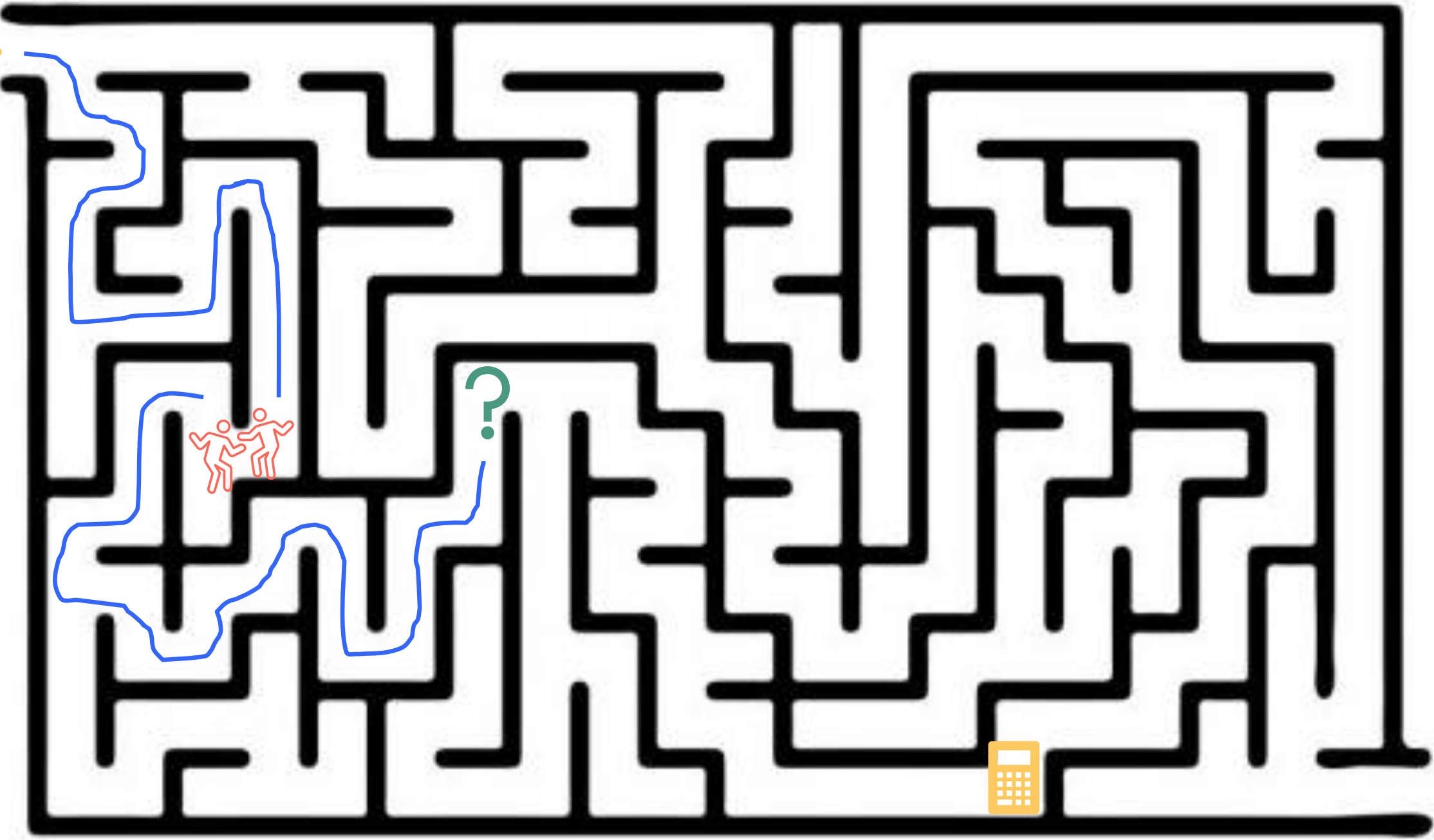
À VOS ÉQUIPES



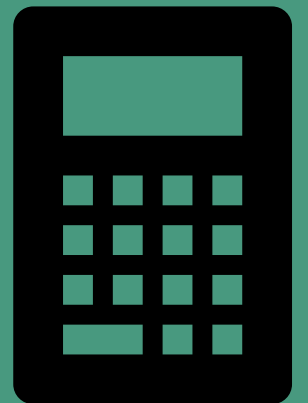


# EN MODE RÉFLEXION : LES SURNOMS





# DES STATISTIQUES POUR LES SCEPTIQUES

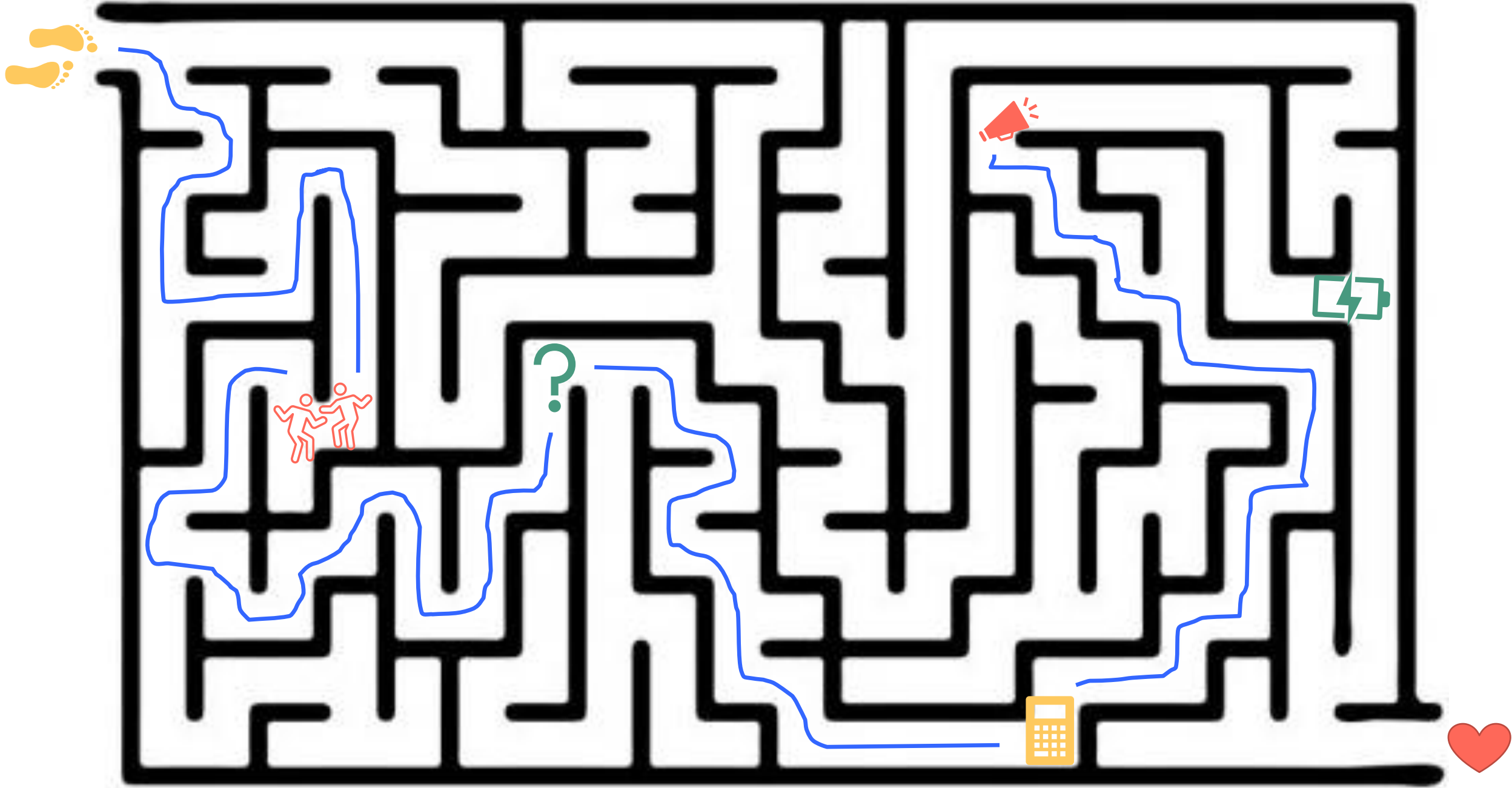






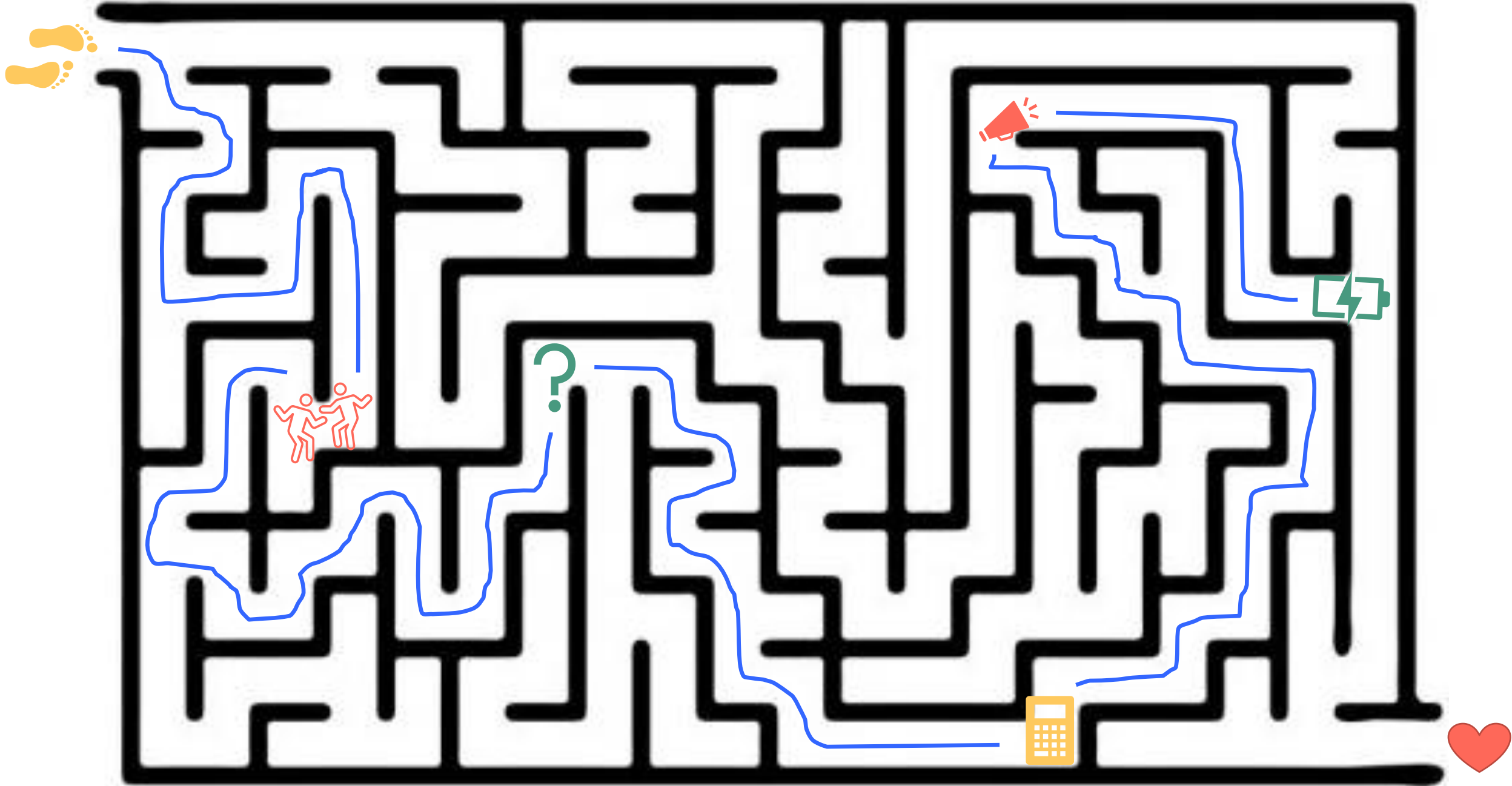
DONNE-MOI TA CONSIGNE

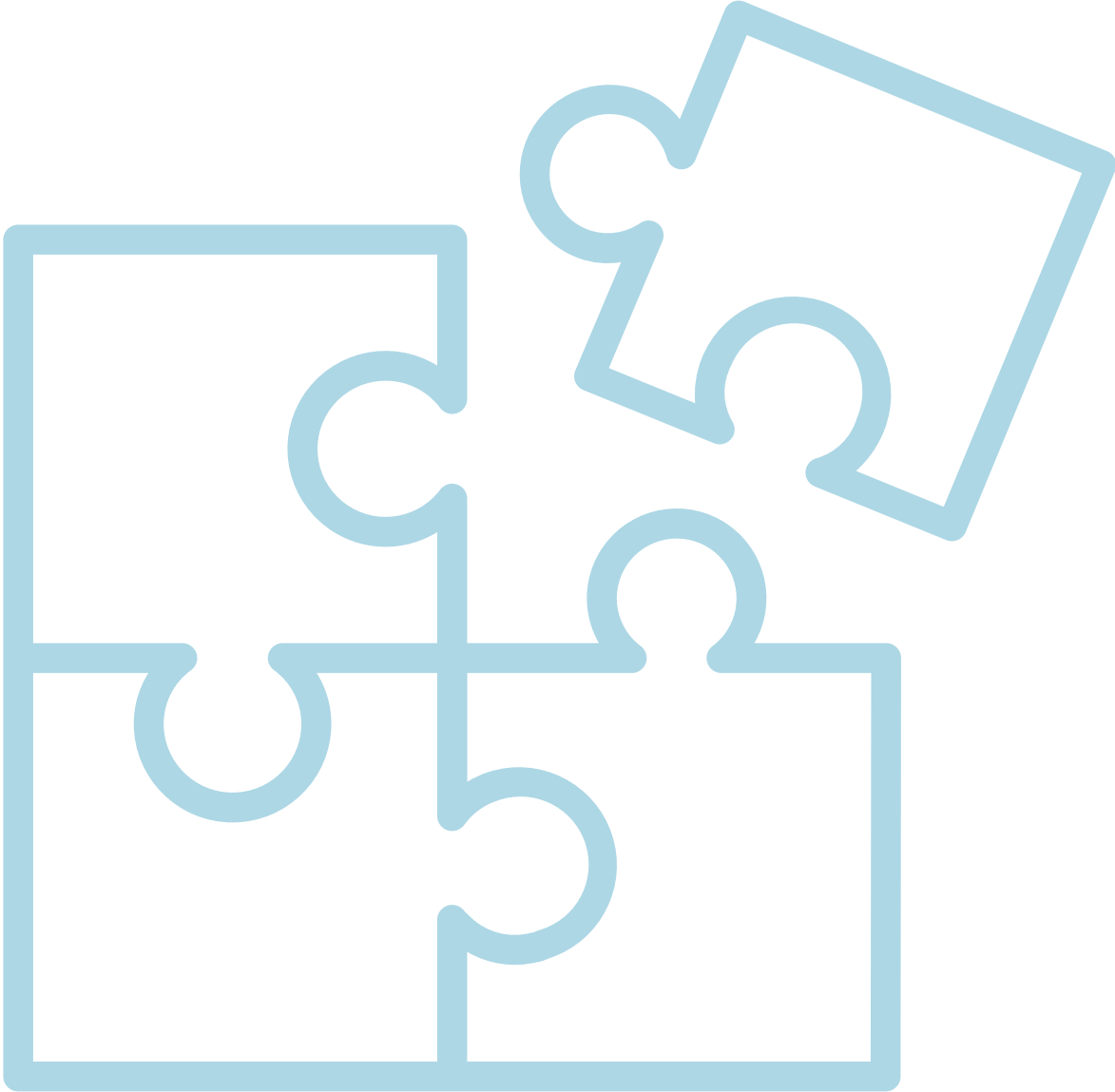


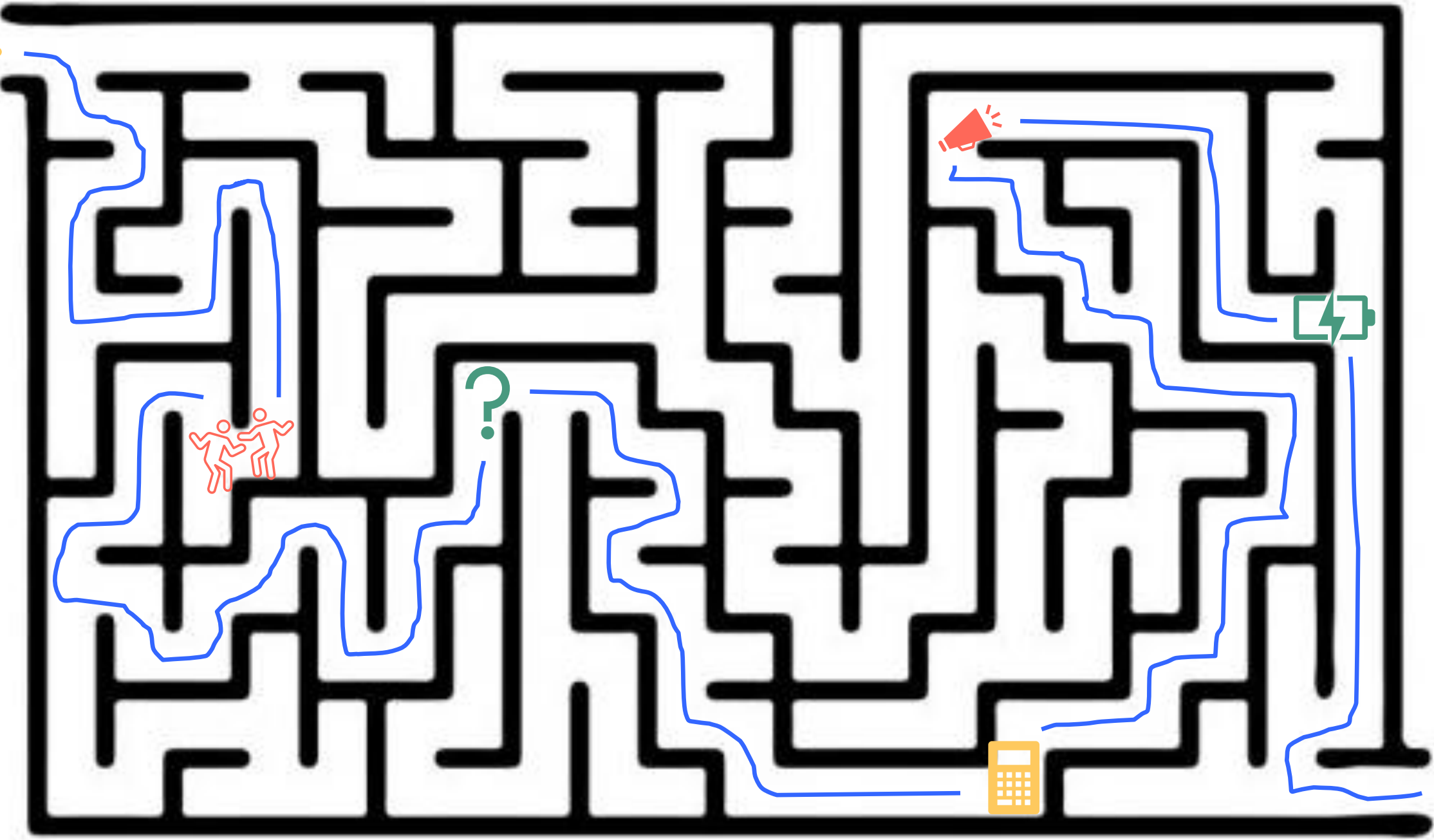


RECHARGE-TOI









The background is a vibrant red-to-orange gradient. It is decorated with numerous yellow stars of various sizes and several yellow shooting stars with long, curved tails. The stars and shooting stars are scattered across the entire background, creating a festive and dynamic atmosphere.

# LE BIEN-ÊTRE AU CAMP

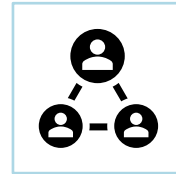
# BIEN-ÊTRE



Diversité corporelle



Inclusion SHV



Stéréotypes de genre (SHV)



Retour au calme



# STÉRÉOTYPES DE GENRE (SHV)

FORMATION

## Animer les SHV sans clichés

Les stéréotypes de genre en camp, ça existe ! Et ça peut même avoir un impact sur les saines habitudes de vie des jeunes. Voici des suggestions d'activités qui pourront t'aider à former ton équipe d'animation sur le sujet.

### IMPORTANT !

Tu peux choisir une ou plusieurs de ces activités, selon la durée de ta formation.

01

On jase ! :

Atelier de discussion en groupe sur les stéréotypes de genre. (p.2)

03

Des thématiques uniques :

Activité pour faire réfléchir ton équipe d'animation sur le choix des thématiques dans leur programmation. (p.5)

05

Responsabilités pour tous :

Activité pour faire réfléchir ton équipe d'animation sur les responsabilités déléguées aux jeunes. (p.8)

02

Des équipes aléatoires et égalitaires :

Activité pour faire réfléchir ton équipe d'animation sur la façon de faire des équipes lors d'activités au camp. (p.4)

04

En mode réflexion : les surnoms :

Activité pour faire réfléchir ton équipe d'animation sur leur choix de surnoms attribués aux jeunes. (p.6)

06

Tu en veux plus?

Suggestions pour aller plus loin sur la thématique des stéréotypes de genre avec ton équipe d'animation. (p.10)



ANIMER LES SHV SANS CLICHÉS

## En mode réflexion : les surnoms

Ton équipe d'animation est championne pour donner des surnoms aux jeunes ? C'est le temps de tester leurs connaissances.

Attention, c'est un jeu de rapidité!

### Étape 1

Donne à ton équipe d'animation quelques exemples de surnoms basés sur l'apparence et le genre (ex.: mon grand, ma belle, ma petite...).

### Étape 2

Discute avec ton équipe des effets potentiels qu'un surnom basé sur l'apparence et le genre peut avoir sur les jeunes et leur entourage.

Voici quelques pistes :

- Affecte l'estime de soi;
- Diminue la sensation de bien-être;
- Dévalorise les capacités des jeunes;
- Limite les jeunes dans ce qu'ils peuvent être ou faire.

### Étape 3

Sépare l'équipe d'animation en 2 équipes et demande-leur de former 2 lignes droites se faisant face. Place-toi au bout des deux lignes.

### Étape 4

Tu dois nommer les surnoms de la Liste de surnoms donnés en camp. À tour de rôle, les premiers ou premières de chaque ligne s'affrontent en duel pour taper dans ta main le plus rapidement possible afin de dire si le surnom qui a été nommé est NEUTRE ou INAPPROPRIÉ.

Liste de surnoms donnés en camp

Tutti frutti, Luzerne, Barbie, Éticelle, Hulk, Réponse, Noisette, Pitoune, Jazz, Patate, Princesse, Sorbiège, Badboy, Devine, Poupée, Banane, Aloès, Tarzan, Pixel, Jello, BayWatch, Pikachu, Guru, Canneberge, Coronavirus, Smiley, L'Gros, Rafiki, Pinceau, Pitoune, Ciboulette, Goliath

\* Les mots soulignés sont les surnoms non appropriés.

p.6



ANIMER LES SHV SANS CLICHÉS

## Des thématiques uniques

Les Journées thématiques sont populaires au camp !

Mais celles-ci peuvent parfois rendre des jeunes mal à l'aise. Le but de cette activité de formation est de trouver ensemble des idées pour inclure à la « prog » des thématiques plus inclusives en lien avec les saines habitudes de vie.

### Étape 1

Commence par demander aux membres de ton équipe d'animation de dresser collectivement une liste de leurs thématiques préférées, et écris leurs idées.

### Étape 2

Demande aux animateurs et animatrices de nommer les thématiques qui sont genrées, et encercle-les.

Note : Genré = fait référence au genre d'une personne (garçon/fille).

### Étape 3

Les animateurs et animatrices doivent ensuite trouver une option de rechange inclusive pour chacune d'entre elles.

Exemples de thématiques genrées, avec

option plus inclusive :

- Les danseuses > Suis le rythme!
- Les hommes forts > Les Invincibles
- Les cuisinières > Tous en cuisine!

### Étape 4

Discute avec ton équipe d'animation des manières de faire preuve d'inclusion lors d'une journée thématique en saines habitudes de vie.

PSST ! Il faut aussi faire attention à la façon dont tu animes les activités.

Disons que tu choisis la thématique des Invincibles et que tu animes une activité sportive. Tu ne devrais pas faire référence aux muscles et à la force, mais plutôt aux capacités motrices que les jeunes développent pour devenir des Invincibles!

p.5



# DIVERSITÉ CORPORELLE



FORMATION

## Insatisfaction corporelle : comment réagir ?

Tes animateurs ont visionné ou vont visionner la capsule sur l'insatisfaction corporelle. Tu veux dynamiser ta formation et ajouter d'autres activités sur cette thématique ? Voici des suggestions qui pourront t'aider à aller plus loin et à piquer leur curiosité.

### IMPORTANT !

Tu peux choisir une ou l'ensemble de ces activités, selon la durée de ta formation.

**01**

**On jase :**  
Atelier de discussion en groupe (p.2)

**03**

**Ta réaction vaut mille mots :**  
Jeu de rôles mettant en scène les animateurs (p.4)

**02**

**Des statistiques pour les sceptiques :**  
Activité pour tester les connaissances des animateurs (p.3)

**04**

**Tu en veux plus ?**  
Suggestions pour aller plus loin sur la thématique de la diversité corporelle avec les animateurs (p.6)

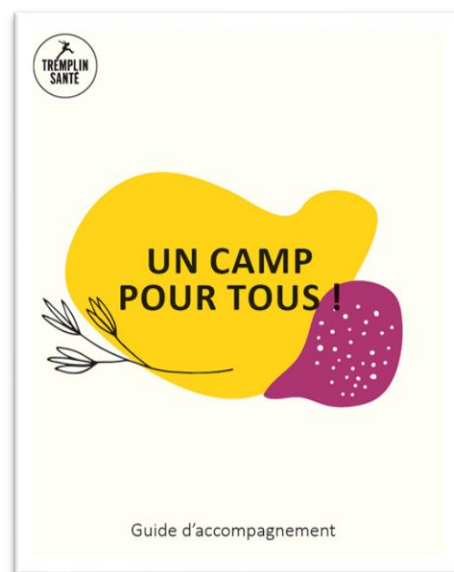
Chaque activité à une durée approximative de 30 minutes.

PSST ! La capsule vidéo vise à sensibiliser tes animateurs sans les culpabiliser. Elle est courte, drôle, et permet de mieux comprendre le phénomène de l'insatisfaction corporelle. Tu peux la retrouver sur le Portail TS, dans la section Vidéo.

En collaboration avec:  
**équilibre**



# INCLUSION AU CAMP



**TREMPLIN SANTÉ**  
**UN CAMP POUR TOUS !**

## AU CAMP, ON EST INCLUSIF POUR :

- Permettre à tous les jeunes de bouger 60 minutes par jour
- Assurer une période de repas agréable
- Mettre en valeur les forces de chacun

**ATTITUDE :**  
On adopte tous une attitude positive et respectueuse.

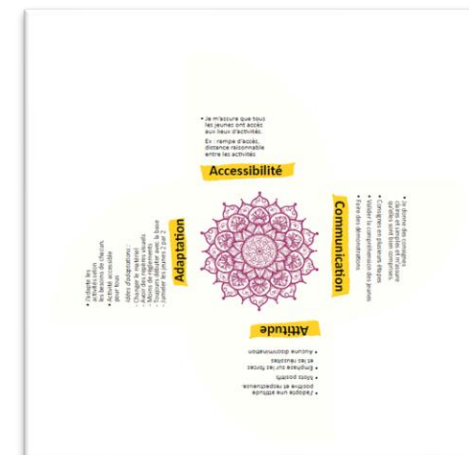
**ADAPTATION :**  
On adapte les activités selon les besoins de chacun.

**COMMUNICATION :**  
On donne des consignes claires et simples et on s'assure qu'elles sont bien comprises.

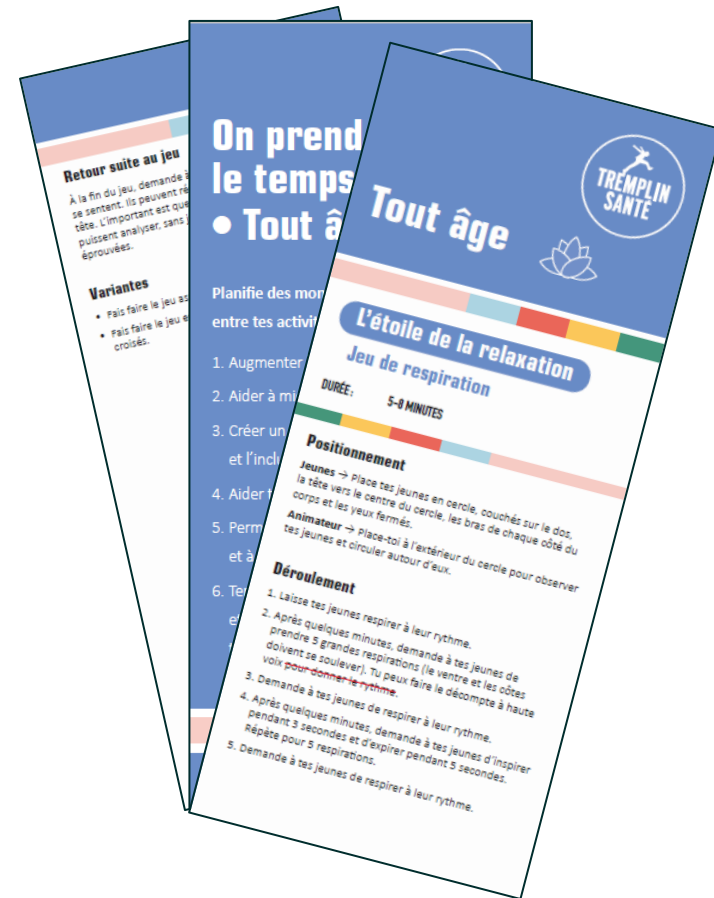
**ACCESSIBILITÉ PHYSIQUE :**  
On s'assure que tous les jeunes ont accès aux lieux d'activités.

**POUR AVOIR UN MAXIMUM DE PLAISIR !**

Logos at the bottom: AQLPH, ARLPH, and others.



# RETOUR AU CALME/RELAXATION



SUIVEZ-NOUS



DES QUESTIONS OU DES  
BESOINS ?

INFO@TREMPLINSANTE.CA

