

Les 4 ans en camp: un jeu d'enfants!

Trousse de démarrage pour accueillir
des enfants de 4 ans dans votre camp



Table des matières

INTRODUCTION	3
CHAPITRE 1 : METTRE EN PLACE L'ACCUEIL D'ENFANTS DE 4 ANS DANS SON CAMP ..	5
CHAPITRE 2 : CARACTÉRISTIQUES ET BESOINS DE LA CLIENTÈLE	7
QUATRE SPHÈRES PRINCIPALES DE DÉVELOPPEMENT	7
1. Développement affectif	7
2. Développement moteur	8
3. Développement cognitif	8
4. Développement langagier	8
SURVOL DES BESOINS	9
CHAPITRE 3 : HORAIRE ET PROGRAMMATION	10
ADAPTATIONS DE L'HORAIRE DE LA JOURNÉE	10
1. Avant le camp et à l'arrivée des enfants	10
2. Durant la journée	11
3. À la fin de la journée	12
4. L'heure du repas – Fondation Tremplin Santé	12
PROGRAMMATION	14
1. Les thématiques et personnages	14
2. Jeux coopératifs	14
3. Variété	14
4. Simplicité	14
5. Durée	15
6. Types d'activités	15
CHAPITRE 4 : MATÉRIEL ET AMÉNAGEMENTS	17
SUGGESTIONS DE MATÉRIEL	17
AMÉNAGEMENTS	18
CHAPITRE 5 : RESSOURCES HUMAINES ET FORMATION	20
CHAPITRE 6 : SAINES HABITUDES DE VIE	22
SAINE ALIMENTATION	22
OFFRE ALIMENTAIRE	23
BIBLIOGRAPHIE	23

PRÉSENTATION

Introduction



CONTEXTE

À l'automne 2018, le ministère de l'Éducation du Québec (MEQ) annonçait l'ajout de classes « maternelle 4 ans temps plein » dans tout le Québec. Cette décision soulevait l'enjeu important de la garde de ces enfants durant l'été suivant cette année à l'éducation préscolaire.

Les enfants fréquentant des services de garde éducatifs à la petite enfance ou des services hors de ce réseau (halte-garderie, milieu familial non reconnu, garde à la résidence des parents, etc.) ont accès à un service de garde d'enfants pendant les semaines estivales. Toutefois, ceux qui s'inscrivent à l'éducation préscolaire 4 ans n'ont plus accès à une place dans ces réseaux au terme de leur année scolaire. La maternelle 4 ans n'offrant pas de service de garde à l'extérieur du calendrier scolaire, ces enfants se retrouvent sans option formelle de garde pendant l'été précédant leur entrée au préscolaire 5 ans.

Certains parents se tournent vers les camps de jour qui offrent un service de garde estival. Plusieurs municipalités et organismes offrent cependant ce service uniquement pour les 5 à 12 ans, ce qui ne permet pas de répondre à la demande de parents dont les enfants de 4 ans ne sont pas admissibles.

PRÉSENTATION DU PROJET

L'Association québécoise du loisir municipal (AQLM), en partenariat avec l'Association des camps du Québec (ACQ), ont décidé d'élaborer un guide d'accueil de l'enfant de 4 ans et de sa famille pour favoriser l'accueil de ces enfants dans les camps au Québec.

Ce guide a pour but de faciliter le processus d'accueil d'enfants de 4 ans. Il présente des outils concrets et plusieurs bonnes pratiques réalisées dans différents camps qui accueillent déjà des enfants de 4 ans. Il a été testé sous forme de projet pilote à l'été 2022 dans 28 camps à travers le Québec.

Le contenu provient de différentes sources, principalement de camps qui accueillent déjà avec succès et efficacité des enfants de 4 ans, mais également de professionnels qui travaillent au cycle préscolaire en éducation, notamment des enseignants et des psychoéducatrices. Les trucs et conseils proposés sont donc en application dans des dizaines de camps dans l'ensemble du Québec et même dans certains établissements préscolaires. Ce guide suscitera la réflexion sur votre organisation et vous indiquera comment inclure les enfants de 4 ans dans votre milieu.

REMERCIEMENTS

La réalisation de ce guide n'aurait pu se faire sans le soutien financier du ministère de l'Éducation et du gouvernement du Québec.

Merci également aux gestionnaires de camp qui ont partagé avec nous leurs bonnes pratiques en matière d'accueil d'enfants de 4 ans.

Merci aux 28 camps à travers le Québec qui ont participé au projet pilote à l'été 2022 pour avoir lu le guide et transmis leurs commentaires.

Crédits

PARTENAIRES :

- Association québécoise du loisir municipal (AQLM)
- Association des camps du Québec (ACQ)

DIRECTION DU PROJET :

- Geneviève Barrière, AQLM
- Eric Beauchemin, ACQ

COORDINATION ET SUPERVISION :

- Anne-Frédérique Morin, ACQ

RECHERCHE ET RÉDACTION :

- Hugo Filiatrault, ACQ

CONTRIBUTION AU CONTENU « SAINES HABITUDES DE VIE » :

- Laurence Laberee, Fondation Tremplin Santé
- Karine Chamberland, Fondation Tremplin Santé

COMITÉ DE RÉVISION DU CONTENU :

- Elisabeth Bélanger, enseignante et consultante
- Amina Nesira, éducatrice en CPE 4 ans
- Myleine Pilon, enseignante au préscolaire 4 ans
- Colin Giguère, Centre Sablon
- Émilie Lapierre, Camp Mariste
- Guillaume Roberge, Plein-Air Fatima
- Janie-Claude St-Yves, psychoéducatrice
- Nancy Morin, psychoéducatrice

RÉVISION LINGUISTIQUE :

- Denis Poulet

GRAPHISME :

- Annie Trudeau

ILLUSTRATIONS :

- Florence Rivest

PHOTOS :

- BODOÛM Photographie

RELECTURE, SOUTIEN TECHNIQUE ET DIFFUSION :

- Gabrielle Dessureault-Germain, ACQ
- Valérie Desrosiers, ACQ



CHAPITRE 1

Réflexions avant de mettre en place l'accueil d'enfants de 4 ans dans son camp

Lorsque vient le temps de mettre en place un nouveau service dans son organisation, plusieurs questions viennent à l'esprit avant d'évaluer si la possibilité d'offrir ce service est viable.

Voici des pistes de réflexion sous forme de questions-réponses afin de mieux comprendre les implications juridiques d'une telle initiative et l'obligation que vous pourriez avoir d'offrir un tel service.

En tant qu'organisation ou municipalité, sommes-nous obligés d'offrir un service aux enfants de 4 ans dans notre camp?

Peu importe votre statut juridique (municipalité, OBNL ou entreprise privée), vous n'êtes pas obligés d'offrir le service de camp à des enfants de 4 ans, au même titre que vous n'êtes pas obligés d'accepter des enfants de 13, 14 ou 15 ans, par exemple. C'est au gestionnaire de voir si c'est un besoin pour les citoyens et si la municipalité ou l'organisme est en mesure d'y répondre.

En tant que gestionnaire principal du camp, puis-je décider moi-même d'offrir le service aux 4 ans?

La question d'offrir le service ou non à la clientèle 4 ans devra probablement être discutée en conseil municipal ou en conseil d'administration, selon le statut de votre organisation. Le conseil devra alors se prononcer. Il s'agit en effet d'une décision importante qui aura un impact sur la mission de votre camp si, par exemple, cette mission mentionne que le camp de jour est offert aux enfants de 5 à 12 ans. Il est donc fortement conseillé de soumettre la question aux instances les plus haut placées dans votre organisation.

Quelles sont les différentes étapes préalables à l'accueil d'une clientèle 4 ans dans mon camp si on décide d'ouvrir cette possibilité?

1. Évaluer la faisabilité du projet avec son équipe de travail.

2. Analyser le marché et la démographie de votre municipalité ou de votre territoire

La municipalité (ou la région environnante) a-t-elle un important bassin de jeunes enfants (0-4 ans)? Consultez le plus récent recensement de Statistique Canada (statistiques par ville). Y a-t-il des écoles de votre municipalité qui offrent la maternelle 4 ans? Ce type de service (camp de jour pour les 4 ans) est-il déjà offert dans votre municipalité ou dans les environs? Est-il possible de vous associer à d'autres organisations pour bonifier l'offre de service?

3. Inventorier ce dont on dispose en fonction des besoins

Faites l'inventaire des ressources (bâtiments, matériel, budget, ressources humaines, etc.) dont vous disposez pour accueillir des enfants de 4 ans, mais également une liste des adaptations à faire ou des ressources à ajouter selon les recommandations de ce guide. Également, il faut savoir que l'accueil d'une nouvelle clientèle entraînera un besoin de formation supplémentaire, tant pour les gestionnaires que pour les animateurs. Consultez le chapitre 4 « Aménagements et matériel » pour vous aider à cette étape.

4. Sonder la clientèle

La population environnante aimerait-elle que ce service soit offert? Ce dernier répondrait-il réellement à un besoin? Cependant, sonder la clientèle trop tôt pourrait créer un fort engouement et causer des déceptions si vous n'êtes pas en mesure d'offrir le service à la suite de l'évaluation.

Pouvons-nous accepter uniquement les enfants qui ont complété le niveau d'éducation préscolaire 4 ans et refuser ceux qui ne l'ont pas complété?

Bien que nous encourageons l'inclusion de tous les enfants de 4 ans sans favoriser un milieu de provenance par rapport à un autre, il est possible d'accepter seulement les enfants qui ont commencé le cycle d'éducation préscolaire, en priorisant notamment les enfants qui risquent d'être victimes d'une interruption de service durant l'été. Par contre, il peut être difficile d'exiger une preuve de fréquentation de la maternelle 4 ans. Le gestionnaire peut cependant exiger, dans le formulaire d'inscription, une déclaration écrite du parent attestant que l'enfant a (ou aura complété au début du camp) le niveau d'éducation préscolaire 4 ans.

Voici un exemple de déclaration que l'on peut intégrer dans la fiche d'inscription :

Je confirme que mon enfant a complété (ou aura complété au début du camp) au minimum le niveau d'éducation préscolaire 4 ans afin de participer aux activités du camp.

Pouvons-nous exiger que l'enfant soit propre pour l'accepter au camp de façon à ne pas devoir changer les couches?

Les enfants de cet âge sont pour la très grande majorité déjà propres, surtout s'ils ont fréquenté une école durant une année complète. Par contre, cela pourrait être un enjeu et une question que vous pourriez vous faire poser.

D'emblée, il n'est pas possible de refuser un enfant qui doit porter des couches. Si vous acceptez les enfants de 4 ans, vous devez accepter l'ensemble de ces enfants sans discrimination (outre le niveau scolaire, comme mentionné à la question précédente). Puisqu'il s'agit d'un besoin particulier, il est nécessaire d'analyser la demande et d'évaluer les besoins de l'enfant comme pour n'importe quelle demande d'accommodement d'un enfant plus vieux.

Il se peut que l'enfant qui porte une couche au camp de jour doive, par exemple, bénéficier d'un service d'accompagnement. Les tâches supplémentaires liées au changement de couches pourraient être trop grandes pour un animateur puisqu'il a à sa charge un groupe complet. L'enfant qui porte des couches pourrait alors avoir un accompagnateur.

Si l'enfant n'est pas encore propre, nous recommandons de travailler en collaboration avec la famille. Vous pouvez demander au parent de l'entraîner à la propreté en lui faisant porter des culottes en coton, par exemple, et valider les pratiques à la maison pour faire la même chose durant les heures de camp de façon à travailler en complémentarité avec la famille. C'est le rôle du parent d'éduquer son enfant à la propreté à la maison. Le camp l'accompagnera dans ce processus durant les heures de camp, dans la mesure où c'est nécessaire et au même titre qu'il le ferait pour n'importe quel enfant ayant des besoins particuliers.

Existe-t-il des aides financières du gouvernement ou d'autres organismes pour mettre en place et favoriser l'accueil de cette clientèle?

Il n'existe actuellement aucune aide provinciale destinée spécifiquement à l'accueil des enfants de 4 ans en camp. Les gestionnaires peuvent s'adresser à leur unité régionale de loisir et de sport (URLS) pour vérifier si elle offre un programme régional pour les camps en général ou pour l'accueil de cette clientèle en particulier.

La Fondation Tremplin Santé remet des bourses chaque année à ses membres pour favoriser les projets en saines habitudes de vie. Il est possible de présenter un projet qui valorise à la fois les saines habitudes de vie et l'accueil des enfants de 4 ans.

CHAPITRE 2

Caractéristiques et besoins de la clientèle

Chaque groupe d'âge possède des caractéristiques distinctives. En matière de développement global, chaque enfant de 4 ans est unique et le comparer à d'autres enfants de son âge pourrait avoir un impact direct sur sa confiance en soi. L'enfant de 4 ans se développera différemment des autres dans différentes sphères. Voici néanmoins quelques caractéristiques des enfants de 4 ans. *(À noter qu'il est question d'enfants de 4 ans dans ce guide, mais que plusieurs qui ont complété le niveau préscolaire 4 ans auront en fait 5 ans au moment du camp.)*

QUATRE SPHÈRES PRINCIPALES DE DÉVELOPPEMENT

Les professionnels de la petite enfance regroupent généralement les caractéristiques des enfants de 4 ans en quatre sphères de développement. Durant le cycle préscolaire (de la maternelle 4 ans à la maternelle 5 ans), l'enfant évoluera dans les différentes sphères de façon distincte et unique par rapport aux autres enfants, c'est-à-dire à son propre rythme. Les différentes sphères sont d'importance égale : elles se présentent en synergie et en complémentarité.

1. DÉVELOPPEMENT AFFECTIF

- La gestion des émotions est encore quelque chose de difficile, mais les enfants ont davantage la capacité de s'exprimer avec des mots. Il faut donc les encourager à verbaliser ce qu'ils pensent et ce qu'ils ressentent.
- L'enfant de 4 ans peut reconnaître les émotions des autres enfants. Il va détecter les signes d'un autre enfant triste ou fâché, par exemple. Il lui est difficile de gérer plus d'une émotion à la fois, ce qui l'amène à envisager difficilement les conséquences de ses réactions sur les autres.
- Les enfants de 4 ans n'ont pas tous la même conception de la peur. Certains ont peur de choses qui peuvent paraître anodines.. Il ne faut pas juger, mais plutôt se montrer rassurant et laisser l'enfant fixer ses propres limites. En aucun cas il ne faut banaliser les émotions des enfants pour ne pas causer davantage d'anxiété.
- Certains enfants n'ont pas conscience du danger. Les enfants de 4 ans doivent apprendre à prendre des risques aux côtés d'animateurs qui sauront les guider, les encourager et les protéger en cas de réel danger.
- Les enfants de 4 ans peuvent ressentir une certaine insécurité durant les premiers jours au camp parce qu'ils ne connaissent pas encore les adultes qui prendront soin d'eux, parce qu'il s'agit de nouveaux lieux et parce qu'ils seront confrontés à de nouvelles expériences.



2. DÉVELOPPEMENT MOTEUR

Motricité fine

- Les enfants de 4 ans développent leur motricité fine. Certaines tâches exigeant plus de dextérité ou de coordination peuvent s'avérer difficiles. Par exemple, certains peuvent éprouver de la difficulté à utiliser des outils tels que des crayons, des pinceaux ou des ciseaux. N'hésitez pas à demander à l'enfant s'il a de la difficulté et s'il souhaite de l'aide.
- L'enfant de 4 ans commence à être en mesure de faire de petites tâches plus précises comme dessiner dans les lignes, tracer des formes précises, attacher les lacets de ses souliers, découper en suivant les lignes, manipuler des ustensiles ou emboîter des blocs Lego. Par contre, il est en début de processus d'apprentissage. Il aura acquis certaines compétences seulement à la fin du cycle préscolaire, parfois même plus tard.

Motricité globale

- À 4 ans, les enfants découvrent les mouvements de leur corps comme lancer un ballon, sauter de différentes façons, courir, grimper ou tourner sur eux-mêmes.
- Les enfants de 4 ans expriment de plus en plus leur envie d'exécuter les tâches par eux-mêmes et veulent faire comme les plus grands. L'adulte doit croire en leurs capacités et soutenir le développement de leur autonomie tout en offrant le soutien nécessaire et en indiquant des limites claires.
- Les enfants de 4 ans ont beaucoup d'énergie à dépenser. Ils ont grandement besoin de bouger, mais il leur est difficile de se concentrer sur un même jeu durant une longue période. Le jeu libre encadré par les animateurs est alors une solution efficace et nécessaire à ce trop-plein d'énergie.

3. DÉVELOPPEMENT COGNITIF

- Le niveau d'attention des enfants de 4 ans est de courte durée. Lorsqu'un enfant de cet âge doit porter attention à des explications ou à des consignes, il est recommandé que celles-ci ne durent pas plus de 5 minutes. Lorsqu'on raconte une histoire, le niveau d'attention est d'environ 10 minutes, parfois un peu plus.
- Les enfants ayant fréquenté le niveau préscolaire 4 ans ont connu l'expérience de vivre en groupe et ont pu développer leur autonomie durant les routines de classe. Ainsi, ils peuvent se montrer capables d'accomplir certaines tâches sans devoir recourir systématiquement aux adultes.
- L'enfant de 4 ans commence à comprendre certains concepts mathématiques de base comme les suites logiques, les associations ou classer des objets en fonction de différentes catégories, mais il s'agit encore une fois d'exigences de fin de cycle préscolaire.
- L'enfant de 4 ans commence à comprendre des concepts abstraits comme les journées et le temps (demain, hier, etc.).

4. DÉVELOPPEMENT LANGAGIER

- Même s'ils ne savent pas encore lire ou écrire, les enfants de 4 ans s'intéressent au langage sous différentes formes : les chansons, les conversations, les histoires, les mots nouveaux, les chiffres et les lettres.
- L'enfant de 4 ans peut avoir encore de la difficulté à s'exprimer puisque certains sons (consonnes, liaisons) ne se développent qu'à un âge plus avancé. Certains peuvent donc avoir de la difficulté à bien prononcer certains mots. Il faut que l'animateur adapte ses stratégies d'intervention avec les enfants pour favoriser la compréhension : utiliser un vocabulaire simple et accessible, faire répéter une consigne par le groupe, nommer le comportement attendu, etc.
- L'animateur doit encourager les enfants à s'exprimer et maintenir un climat positif propice aux échanges.

SURVOL DES BESOINS

Voici une liste des différents besoins que les enfants de 4 ans peuvent avoir. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive, mais des besoins les plus importants à prendre en considération pour mieux les comprendre.

- Le besoin principal des enfants de 4 ans en camp est de jouer, rire et s'amuser.
- Ils ont besoin d'évoluer dans un environnement stimulant et varié. Ils veulent voir, manipuler, entendre, sentir, goûter, etc. L'adulte ne doit pas hésiter à appuyer ses propos par des gestes, des illustrations, des bruits, etc. Ils ont besoin de réconfort.
- Ils doivent développer un sentiment d'appartenance au groupe et s'y sentir en confiance et en sécurité pour s'investir dans le groupe.
- Ils ont besoin d'affection, d'attention, de sensibilité, de surveillance, d'encadrement et de soutien.
- Ils veulent vivre dans un environnement proposant des routines claires et constantes.
- On doit leur répéter les consignes souvent et de façon cohérente (attentes comportementales claires).
- Les enfants de 4 ans veulent socialiser avec les adultes et avec leurs pairs. Ils ont besoin d'interactions fréquentes, chaleureuses et respectueuses.
- Ils ont besoin d'être considérés. L'adulte doit prendre le temps de s'intéresser grandement à leurs idées, à leurs points de vue et à leurs expériences personnelles.
- Les enfants veulent se sentir valorisés. Par leurs bons coups notamment, qu'ils aiment voir souligner. Ils sont fiers de leurs réussites et veulent les partager aux autres (parents, enfants, animateurs, etc.).
- Ils veulent sauter, explorer, grimper, bouger et essayer de nouvelles choses. Ils veulent expérimenter différents mouvements et se sentir compétents.
- Ils ont besoin de jouer, de rire et de s'amuser.
- Ils veulent qu'on leur propose des défis stimulants et réalistes (s'inscrivant dans le continuum de leur développement) qui leur permettront de vivre des réussites.
- Certains enfants peuvent avoir besoin de soutien pour s'exprimer. L'animateur peut reformuler des phrases qu'un enfant a dites pour qu'il se fasse comprendre des autres enfants.
- Durant la journée, les enfants de 4 ans ont besoin de moments calmes et de détente.

★ TRUCS ET ASTUCES DU MONDE DES CAMPS

- Pour favoriser l'autonomie de l'enfant, il est toujours préférable de le laisser agir plutôt que d'agir à sa place.
- Dresser un portrait de la clientèle 4 ans est une bonne idée : qui a fait son niveau préscolaire 4 ans?
- Qui arrive directement d'un milieu de garde? Qui arrive directement d'une famille sans être passé par un milieu de garde?
- Demander aux enfants leur aide pour faire plusieurs petites tâches durant la journée favorisera leur implication. Faites-les participer au rangement du matériel ou à la préparation d'une activité. Vous pouvez même proposer un « tableau des tâches » qui présente les tâches de chaque enfant, en veillant à une rotation de ces tâches au cours de l'été.
- Il faut accueillir les enfants de 4 ans de façon rassurante et encadrée, surtout s'il s'agit d'un grand camp qui accueille beaucoup d'enfants. Il faut prendre un certain temps et y aller de façon progressive avant d'ajouter le groupe des 4 ans aux autres enfants plus vieux. Si possible, formez un plus petit groupe avec les enfants plus jeunes, par exemple les 4-6 ans, dans les premiers temps.
- Il est possible de réunir les enfants de 4 ans en grand groupe avec les autres enfants du camp, mais dans certaines circonstances seulement : spectacle, animation avec personnages, histoire, etc. On ne le fera pas si les enfants se sentent délaissés ou incapables de « prendre leur place », par exemple dans un jeu collectif où tout le monde a le même objectif.

CHAPITRE 3

Vie de camp, horaire et programmation

Des adaptations de l'horaire quotidien sont nécessaires pour que la structure de la journée convienne aux enfants de 4 ans, tout en tenant compte des contraintes et du fonctionnement général du camp. Par exemple, les heures d'arrivée et de départ seront les mêmes pour tous, mais les activités, le déroulement des transitions, les moments des repas ou les périodes de repos seront peut-être différents.

ADAPTATIONS DE L'HORAIRE DE LA JOURNÉE

1. AVANT LE CAMP ET À L'ARRIVÉE DES ENFANTS

Il est primordial qu'un adulte significatif pour l'enfant (son animateur, si possible) prenne le temps de l'accueillir le matin à son arrivée, surtout les premiers jours et la première semaine. S'intéresser aux enfants et à leur vécu dès leur arrivée favorisera leur sentiment de sécurité et de bien-être et facilitera la transition entre la maison et le camp.

- Bonne pratique en précamp : avant l'ouverture du camp, prévoyez une période où le parent pourra être présent avec son enfant pour rencontrer l'animateur et l'équipe de gestion et visiter les lieux, où vous pourrez leur expliquer le déroulement du camp et comment ça fonctionne. L'enfant aura ainsi eu la chance de se familiariser avec son animateur, mais aussi avec les lieux, et la première semaine de camp sera grandement facilitée. Les parents veulent vous aider et seront vos meilleurs alliés pour ce groupe d'âge. Si vous n'avez pas accès aux locaux avant le camp, il est possible de mettre à l'horaire de la première journée de camp un avant-midi parents/enfants.
- Demandez aux parents d'appliquer de la crème solaire sur leurs enfants avant qu'ils arrivent au camp pour éviter de devoir leur en mettre chaque matin. Il faudra évidemment en remettre au cours de la journée, mais si les parents ont appliqué la première couche le matin, cela facilitera grandement le début de la journée.
- À l'arrivée des enfants, présentez aux enfants l'horaire de la journée à l'aide d'images pour leur donner des repères.
- Élaborez avec les enfants du groupe, dès les débuts du camp, le code de vie et les règles à respecter. Il faut que ces règles soient claires, concrètes et précises. Le respect est un terme vague pour un enfant de 4 ans. Les enfants pourront découvrir ensemble les règles du vivre-ensemble au moyen d'exemples.
- Il est préférable d'établir un système d'émulation de groupe plutôt qu'un système d'émulation individuel. Tous pourront travailler ensemble vers un objectif commun. Par contre, le renforcement positif pour les comportements favorables et les bons coups des enfants est encore plus efficace qu'un système d'émulation, réduisant grandement les comportements négatifs : « Merci, X, d'être déjà assis! », « Bravo à Y d'être déjà en rang devant la porte! », etc.
- Dans les premiers jours, prioriser les jeux brise-glaces pour apprendre à connaître les enfants.



2. DURANT LA JOURNÉE

La planification de la journée doit être souple. Il faut être en mesure de s'adapter à l'humeur et à la dynamique du groupe, tout en respectant le rythme de chaque enfant.

- Le matin, favoriser les jeux actifs qui font bouger davantage.
- Offrir deux à trois moments de collation dans la journée,
- Le dîner peut avoir lieu un peu plus tôt pour les enfants de 4 ans, soit vers 11 h ou 11 h 30.
- Il est important de prévoir une activité déversoir (à laquelle les enfants pourront participer progressivement lorsqu'ils ont fini de manger) : les enfants qui mangent plus rapidement seront ainsi occupés en attendant le reste des enfants qui mangent à un rythme plus lent.
- Après le dîner, soit en début d'après-midi, prévoir un moment calme, de détente ou de sieste d'une durée de 30 à 45 minutes. Le moment calme de l'après-midi n'est pas obligatoirement une sieste. Certains dorment alors que d'autres se reposent en faisant des activités calmes de manière individuelle et silencieuse. Certains enfants ne veulent pas dormir et il ne faut pas les y obliger. Il est toutefois essentiel d'accorder un moment de relaxation, une pause de socialisation dans un lieu calme, approprié et confortable. Ce moment de détente permettra aux enfants de participer avec enthousiasme aux activités qui suivront.
- Prévoir des périodes (au moins deux) et des moments de jeu libre de minimalement 45 à 60 minutes. Il faut laisser le temps aux enfants de bien entrer dans leur jeu et dans l'univers qu'ils créent ensemble. Il est primordial d'inclure des périodes de jeu libre dans l'horaire. Au premier niveau du cycle préscolaire, l'horaire d'une journée de classe inclut obligatoirement deux périodes de jeu libre d'une durée de 45 minutes chacune.
- Il faut également prévoir dans l'horaire les moments de transition entre les différentes activités (durée, déplacements, matériel à apporter, pause toilettes, etc.).
- De façon générale, il faut prévoir plus de temps pour certaines activités ou transitions que ce qui est prévu pour les enfants plus vieux : par exemple, pour mettre un maillot de bain, appliquer de la crème solaire, aller aux toilettes, se déplacer. Il est normal que ce soit un peu plus long pour des enfants de 4 ans et il faut respecter le rythme des enfants.
- Pour faciliter les transitions, prévenez les enfants et informez-les de ce qui s'en vient. Il est possible de rendre les transitions amusantes en y intégrant des chansons, des petits jeux, des démarches d'animaux, des jeux de mains, des responsabilités, un dénombrement, des concours, etc.
- Prévoyez des rappels plusieurs fois dans la journée, principalement pour aller aux toilettes. Les enfants oublient lorsqu'ils ont du plaisir, ce qui peut causer des « accidents ».
- Tout au long de la journée, prendre le temps d'échanger avec les enfants pour être à l'écoute de leurs besoins et, au besoin, adapter l'horaire et les activités.



3. À LA FIN DE LA JOURNÉE

Dressez un portrait quotidien pour chaque enfant et faites les suivis nécessaires avec les parents, que ce soit par un système de grille journalière dans un cartable ou simplement en parlant avec chaque parent à la fin de la journée. Choisissez votre façon de faire et informez-en les parents pour favoriser la communication et la collaboration avec eux. Une simple discussion avec les parents peut être suffisante si vous n'avez pas le temps d'inscrire des notes et de remplir des grilles chaque jour. N'oubliez pas de relever aussi bien les éléments positifs que les points négatifs. La technique « sandwich » (élément positif/élément plus difficile/élément positif) est une bonne approche avec les parents.

- La gestion des objets perdus est plus importante avec les enfants de 4 ans. Assurez-vous d'avoir un système connu des parents (et des enfants) pour faciliter la recherche d'objets. Demandez à chaque parent d'identifier tous les objets de son enfant et choisissez un endroit où les enfants du groupe des 4 ans déposeront tous les objets perdus. Invitez les parents à jeter un coup d'œil au bac ou à la table des objets perdus quand ils viennent chercher leur enfant après chaque journée pour éviter de vous retrouver avec une trop grande quantité d'objets perdus à la fin de la semaine.

★ TRUCS ET ASTUCES DU MONDE DES CAMPS

- Si votre camp fonctionne avec des horaires en rotation (par exemple, un animateur qui travaille le matin et un qui travaille l'après-midi), faire chevaucher les deux horaires durant le dîner est une excellente pratique : deux personnes peuvent alors s'entraider pour la gestion du dîner.
- Un camp a eu la d'envoyer animatrice pass une demi-journée dans une classe de préscolaire 4 ans pour lui permettre de voir comment l'enseignante fonctionne, mais aussi pour rencontrer plusieurs qui sernt dans son groupe et qu'ils puissent la connaître. Une très belle réussite qui a rassuré plusieurs enfants inquiets

4. L'HEURE DU REPAS – FONDATION TREMPLIN SANTÉ

Responsabilités des animateurs

L'heure du repas constitue un moment privilégié entre les enfants et l'animateur.

- Elle permet de se familiariser avec la culture, les valeurs et les normes des repas à table pris en groupe.
- Elle favorise l'établissement d'un lien de confiance entre l'enfant et son animateur.
- Elle aide au développement des compétences sociales de l'enfant.
- Il faut favoriser la prise des repas et les collations à heures fixes tout en gardant une certaine flexibilité qui permet de suivre le rythme des enfants.



★ TRUCS ET ASTUCES – FONDATION TREMPLIN SANTÉ

- Il est recommandé de viser une durée d'au moins 20 minutes. Les repas des enfants de 4 ans durent généralement plus longtemps que ceux des groupes d'enfants plus âgés. Il faut donc prévoir plus de temps.
- Il est important d'avoir le même horaire pour les repas et les collations tous les jours.
- On misera sur une ambiance agréable, un aménagement confortable, sécuritaire et bien adapté (p. ex., une table à pique-nique plus basse) et sur divers autres éléments qui peut favoriser leur attention pendant le repas.
- Il est important de respecter les signaux de faim et de satiété des enfants et de ne jamais les forcer à finir leur assiette.
- Il est également important de ne pas négocier avec les enfants, de ne pas les punir ni les récompenser avec des aliments.
- Informez les parents des pratiques du camp en matière de gestion des boîtes à lunch. Les animateurs ne devraient émettre aucun commentaire sur le contenu des boîtes à lunch, ni intervenir pour y changer quoi que ce soit. Il est possible que certaines soient différentes dans certaines circonstances, par exemple pour des enfants sous médication. Discutez-en avec les parents.
- Il est recommandé de former vos animateurs sur leur rôle pendant les repas, parce que leur propre comportement alimentaire peut influencer les enfants.
- Les conversations avec les enfants au sujet des repas doivent être orientées vers le plaisir : plaisir de découvrir des aliments avec les cinq sens, plaisir de cuisiner à la maison sous la supervision des parents, plaisir d'indiquer ses préférences.
- Il est primordial d'avoir une trousse d'auto-injection d'adrénaline (EpiPen) à portée de la main en cas de réaction allergique sévère d'un enfant à un aliment. Vous devriez connaître au préalable les allergies alimentaires qui affectent certains enfants, mais il est possible qu'un enfant de 4 ans fasse au camp une première réaction allergique à un aliment ou à un ingrédient qu'il n'avait jamais consommé auparavant.
- Donnez des consignes claires et adaptées aux enfants selon leur stade de développement, tout en démontrant une certaine flexibilité pour les encourager à développer leur autonomie.
- L'appétit et les préférences des enfants de 4 ans peuvent varier selon les périodes. Un enfant peut apprécier un aliment pendant quelques semaines, puis refuser de le manger par la suite. En aucun cas un enfant ne devrait être contraint à consommer un aliment dont il n'a pas envie. Il faut continuer d'offrir aux enfants les aliments inscrits dans le menu cyclique, indépendamment de ces fluctuations.
- Encouragez les animateurs et les animatrices à agir comme modèles auprès des enfants en matière d'alimentation : attitude positive à l'occasion des repas et des collations, respect des directives du *Guide alimentaire canadien*, consommation des mêmes aliments sains que les enfants.

Lorsque les repas sont offerts par le camp :

- Favorisez si possible une approche « familiale » où la nourriture est servie au centre de la table : l'enfant pourra demander la quantité qu'il veut ou se servir lui-même.
- Les portions seront plus petites que chez les enfants plus vieux.
- On désignera une personne pour apporter les repas aux tables des enfants de 4 ans.



PROGRAMMATION

Voici six aspects à prendre en considération lorsqu'on élabore une programmation pour un groupe d'enfants de 4 ans.

1. LES THÉMATIQUES ET PERSONNAGES

Les thématiques et les personnages sont tout à fait appropriés aux enfants de 4 ans. Ces derniers ont beaucoup d'imagination et seront davantage captivés et émerveillés par des activités qui les invitent à découvrir et à explorer différents univers. Il est donc drôlement intéressant de semer de la magie dans leur quotidien pour les amener à explorer, à apprendre et à s'amuser.

Au camp, cette magie doit être au centre des activités afin de faire vivre aux enfants de mémorables souvenirs. On associera les enfants à un thème et leur demandera d'incarner eux-mêmes des personnages avec des costumes ou des accessoires.

Les thématiques doivent être simples et adéquats. Attention aux « méchants » qui pourraient facilement effrayer les enfants!

Il est possible d'organiser des « grands jeux » pour des enfants de 4 ans. Il suffit d'adapter (en les simplifiant) certains scénarios ou des histoires connues qui vont solliciter l'imagination des enfants.

2. JEUX COOPÉRATIFS

On priorisera les jeux coopératifs en petits groupes pour faciliter la collaboration entre les enfants, plutôt que les jeux d'élimination qui visent à déterminer un seul gagnant. La compétition n'a pas sa place chez les enfants de 4 ans! Les jeux coopératifs développent l'entraide, la communication et la résolution de problèmes; ils favorisent les interactions harmonieuses entre tous les enfants.

3. VARIÉTÉ

Il faut exploiter une grande variété de thèmes et d'activités pour éveiller la curiosité des enfants de 4 ans. On les conviera ainsi à des expériences variées qui seront autant d'occasions de développer différentes habiletés. Que ce soit des activités artistiques, culturelles, musicales, scientifiques ou sportives, on ne sait jamais ce qui éveillera une nouvelle passion chez un enfant!

Les sorties de grande envergure à l'extérieur (zoo, glissade d'eau, etc.) conviennent moins aux enfants de 4 ans qu'aux plus vieux, en plus d'être complexes à gérer. Certains parents peuvent d'ailleurs se montrer craintifs ou réticents.

Une belle solution de rechange aux sorties consiste à faire venir au camp des spécialistes (dresseurs d'animaux, comédiens, conteurs, magiciens, clowns, etc.).

On peut quand même proposer des sorties, mais à proximité : jeux d'eau, parc, bibliothèque, etc. De telles initiatives sont appropriées et agréables.

4. SIMPLICITÉ

Il faut prévoir des activités animées et des jeux simples avec des consignes courtes et claires. Il est préférable de commencer avec deux consignes et d'en ajouter selon le niveau des enfants. Limitez le plus possible le temps accordé aux explications.

5. DURÉE

Puisque le niveau d'attention des enfants de 4 ans est de courte durée, il faut régulièrement proposer des variantes aux jeux afin de conserver l'attention et l'intérêt. Plusieurs activités de courte durée plutôt qu'une activité de longue haleine peuvent s'avérer indiquées, mais il faut éviter de multiplier les transitions ou d'allonger le temps accordé aux consignes.

Lorsqu'une activité capte l'intérêt des enfants, on peut envisager de la prolonger pour leur permettre de s'y engager davantage. En jouant avec les enfants et en discutant avec eux durant les jeux, l'animateur les encourage à persévérer et à développer des scénarios de jeu plus élaborés.

Il est également possible d'étendre une activité sur plusieurs jours, par exemple un bricolage en trois étapes sur trois jours. Par contre, il est recommandé d'éviter les grands projets qui durent l'été au complet. On privilégiera plutôt les projets qui se concrétisent plus rapidement, sur une semaine, par exemple.

6. TYPES D'ACTIVITÉS

Selon de nombreux questionnaires, tout est possible avec des enfants de 4 ans! Il faut simplement adapter les activités. Le programme de certains camps leur offre même de l'hébertisme, des randonnées sur l'eau et de l'escalade. Il faut simplement s'assurer de le faire de façon sécuritaire et de bien expliquer les consignes au préalable.

Voici quelques types d'activités qui fonctionnent bien :

- Heure du conte
- Dessin sous différentes formes, bricolages simples et pâte à modeler
- Jeux à thème simples avec peu de règles
- Jeux individuels
- Activités spéciales réalisées en jumelage avec un groupe d'enfants plus vieux
- Jeux de rôle, jeux de « faire semblant » (avec accessoires et déguisements si possible)
- Jeu libre. On peut proposer des idées aux enfants pour stimuler leur imaginaire, mais il est important de les laisser créer et jouer librement avec une variété de matériaux dans un espace sécuritaire. L'animateur peut poser des questions ouvertes durant le jeu pour stimuler l'enfant et lui permettre de développer davantage ses capacités.
- Parcours moteurs, du type courses à obstacles. *Il est très intéressant d'inviter les enfants à créer eux-mêmes ces parcours.*
- Activités sensorielles (faisant appel aux cinq sens) : textures différentes, exploration de différents médiums, etc.
- Modules de jeu et balançoires dans les parcs
- Chasses au trésor
- Jeux coopératifs
- Expériences scientifiques
- Randonnées animées
- Chansons de camp
- Découverte de la nature



- Cuisine (ex. : préparer une salade de fruits)
- Musique
- Jeux actifs (ballons, tague, etc.)
- Jeux de mime et de devinettes
- Jeux d'observation
- Casse-têtes et jeux de société simples

Et bien davantage!

Consultez l'annexe Programmation pour trouver des jeux adaptés aux 4 ans, notamment le Repère culturel pour des activités et des chansons de camp, ainsi que l'application mobile PeP ton jeu.

Pour des exemples d'activités, consultez l'annexe Programmation – Activités de la Fondation Tremplin Santé.



CHAPITRE 4

Matériel et aménagements

Les enfants de 4 ans ont besoin de matériel adapté à leurs caractéristiques et à leurs besoins. Voici quelques suggestions de matériel en ce sens. Peut-être que certains services municipaux, des écoles, des CPE, la bibliothèque ou d'autres organismes de votre quartier utilisent déjà ce type de matériel et pourraient vous en prêter durant l'été si vous ne pouvez pas en acheter dès la première année d'accueil des enfants de 4 ans.

SUGGESTIONS DE MATÉRIEL

- Jeux variés pour les périodes de jeu libre : déguisements, accessoires de cuisine, poupées, accessoires de bébé, jeux de construction, petites voitures et garage, figurines, pâte à modeler, etc. Puisque le jeu libre est primordial pour les enfants de cet âge, prévoir du matériel en libre utilisation pour leur permettre de jouer et de créer
- Petits tapis ou matelas de sol minces pour les moments de détente (les parents peuvent fournir une serviette ou couverture pour plus de confort)
- Petits tabourets ou bancs pour rendre les fontaines et lavabos accessibles aux enfants si ces équipements ne sont pas adaptés à leur taille
- Petites chaises et tables adaptées à la taille des enfants pour les activités, les repas, etc.
- Livres pour enfants
- Jeux variés pour les périodes de jeu libre : déguisements, accessoires de cuisine, poupées, accessoires de bébé, jeux de construction, petites voitures et garage, figurines, pâte à modeler, etc.
- Jeux éducatifs, jeux d'éveil, jeux de table et jeux de motricité fine
- Différents types de craies et de crayons, différents types de papier, cahiers à colorier, peinture et pinceaux, matériel de bricolage et d'arts, etc. Si vous avez accès à des tableaux blancs, noirs ou verts, les mettre à la disposition des enfants pour dessiner.
- Vestes de flottaison pour la piscine si l'établissement n'en fournit pas
- Pour les sorties au parc ou ailleurs, gros camions-jouets, jouets pour le sable, craies, jeux de motricité globale (ballons, cordes à sauter, échasses, etc.)
- Tabliers pour que les enfants se salissent le moins possible en participant aux activités
- Casse-têtes avec de gros morceaux ou présentant différents niveaux de difficulté
- Marionnettes
- Autocollants variés
- Jeux de construction (Lego, blocs, etc.)
- Lingettes humides
- Vêtements de rechange en cas d'accident (identifiés et fournis par le parent). Offrir la possibilité au parent d'en laisser au camp et d'en mettre dans le sac de l'enfant.
- Matériel de jeu ou de sport de taille réduite (ex. : plus petits ballons)

AMÉNAGEMENTS

En ce qui concerne les aménagements, prévoir différents accès à des lieux où les enfants pourront faire diverses activités : parc, aire de jeu, carré de sable, jeux d'eau, etc.

On aménagera aussi une zone pour ranger les sacs à dos et autres objets personnels des enfants. Chaque enfant devrait y avoir son propre espace identifié à son nom.

★ TRUCS ET ASTUCES DU MONDE DES CAMPS

- Prévoyez un local réservé aux enfants de 4 ans à proximité de toilettes pour éviter les longs déplacements si possible. L'idéal serait de réserver une salle complète seulement pour le groupe des 4 ans (ou en partager une avec le groupe des 5 ans). Cette salle devrait servir uniquement à ce groupe. On y installera le matériel et y organisera les routines ainsi que les moments de calme et de repos.
- Pour des raisons de sécurité, évitez d'utiliser de grands terrains non délimités par des clôtures.
- Ayez en quantité suffisante du matériel varié et adapté aux enfants de 4 ans. Les jeux et les jouets favorisent l'exploration. Assurez-vous de les mettre à la disposition des enfants, notamment durant les périodes calmes et les périodes de jeu libre afin qu'ils puissent les utiliser à leur façon et avec autonomie. Les jouets et les jeux pourront être rangés durant les activités plus structurées.
- Si les parents acceptent, accordez le droit aux enfants d'apporter un jeu ou un jouet de la maison pour une journée spéciale durant la semaine. Cela permettra aux enfants d'affirmer leur personnalité, de communiquer leurs intérêts et de partager leurs biens avec leurs pairs. (Ex. : livres, toutous, casse-têtes, etc.)
- Utilisez des images et des pictogrammes pour offrir des repères visuels aux enfants. Il est d'abord pertinent d'afficher l'horaire de la journée pour indiquer les activités à venir. Il peut aussi s'avérer intéressant d'apposer des pictogrammes à différents endroits dans toutes les salles que fréquenteront les enfants, par exemple pour identifier les jouets ou les aires de jeu. Afin d'éveiller les enfants à l'écriture et à la lecture, des mots peuvent accompagner les images. Des étiquettes sur lesquelles on retrouve les prénoms des enfants permettront d'identifier leur espace et leur matériel. On peut aussi afficher des chiffres dans le local pour les initier aux mathématiques. Par contre, il est important de comprendre que le camp n'a pas le même rôle que l'école : il ne faut pas mettre l'accent sur l'apprentissage des éléments mentionnés et des compétences scolaires, mais plutôt sur le plaisir et l'apprentissage par le jeu.
- Établissez un partenariat avec la bibliothèque de votre quartier (si accessible) afin d'offrir aux enfants des livres présentant des thèmes, des styles et des niveaux de difficulté variés et adaptés à leurs besoins. Certaines bibliothèques peuvent également prêter des jouets éducatifs de toutes sortes. Ce matériel pourrait être réservé pour le camp au début de l'été, puis retourné à la bibliothèque à la fin.
- Établissez un partenariat avec un centre de la petite enfance (CPE) dans votre municipalité pour bénéficier de son expertise et peut-être même de locaux adaptés ou de suggestions de matériel à acquérir, etc. Certains CPE louent des salles adaptées à des camps de jour durant l'été.

Y a-t-il des mesures pour favoriser le partage des infrastructures scolaires pour les camps?

Pour bien accueillir les enfants de 4 ans et idéalement profiter des installations construites spécifiquement pour cette clientèle, le MEQ a mis en place la mesure 30147. Cette mesure vise à favoriser le partage, gratuitement ou à moindre coût, des infrastructures scolaires avec les camps certifiés et les camps de jour municipaux. Un camp qui est conforme aux critères peut bénéficier de cette tarification préférentielle en concluant une entente avec le centre de services scolaire de sa région. La démarche est la suivante :

- Contactez le locateur de votre camp (direction d'école ou centre de services scolaire).
- Expliquez-lui que vous souhaitez bénéficier de la mesure 30147.
- La direction ou le centre de services peut vous accorder un tarif préférentiel.
- Le centre de services devra par la suite contacter le Ministère pour demander un dédommagement pour le manque à gagner dû à la tarification préférentielle offerte au camp.



CHAPITRE 5

Ressources humaines et formation

Dans le milieu des camps, il est rare de trouver des animateurs et des animatrices qui ont de l'expérience avec des groupes d'enfants de 4 ans. Il est donc important de s'assurer que les différentes formations que le gestionnaire offrira à son équipe d'animation incluent tous les groupes d'âge, notamment les enfants d'âge préscolaire, ou bien que des formations spécifiques et adaptées aux enfants de 4 ans soient offertes aux animateurs et aux gestionnaires. Cette section présentera également des pistes de réflexion pour bien cibler le type d'animateur qui pourrait avoir du plaisir à travailler avec des enfants 4 ans.

Quel devrait être le ratio animateur/enfants pour les enfants de 4 ans?

Actuellement, dans le *Cadre de référence pour les camps de jour municipaux*, il n'y a pas de ratio spécifique au groupe d'âge 4 ans. Le ratio général du Cadre de référence indique 1 animateur pour 15 enfants, peu importe leur âge. Toutefois, dans le cadre d'un projet-pilote conduit à l'été 2022, l'Association des camps du Québec (ACQ) a précisé les ratios suivants :

- 1 animateur pour 10 enfants pour la balise 4.6.1 (obligatoire)
- 1 animateur pour 8 enfants pour la balise 4.6.2 (de renforcement)

Voici quelques ratios actuellement appliqués dans différents milieux pour vous aider dans votre réflexion :

- Dans les normes de certification de l'ACQ, on exige un ratio de 1 animateur pour 8 enfants en formule camp de jour et 1 animateur pour 5 enfants en formule camp de vacances.
- Dans les centres de la petite enfance (CPE), le ratio est d'une personne pour 10 enfants.
- En milieu scolaire, dans les classes de niveau préscolaire 4 ans, le nombre d'enfants varie entre 13 et 17 par groupe, selon la cote de défavorisation de l'école.

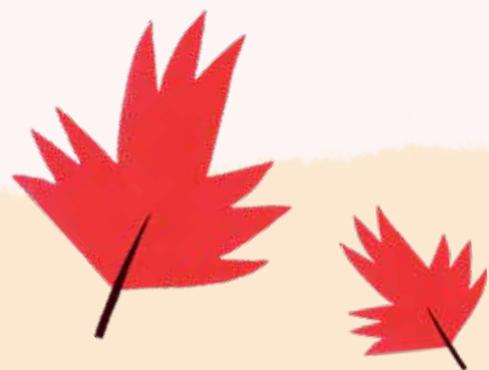
Dans le projet pilote, les gestionnaires des camps participants ont appliqué davantage le ratio renforcé de 1 animateur pour 8 enfants que le ratio obligatoire minimal de 1 pour 10, et la grande majorité a bonifié ce ratio en ajoutant un aide-animateur en tout temps ou en pratiquant le jumelage de deux groupes (travail en dyade) quand c'était possible.



★ TRUCS ET ASTUCES DU MONDE DES CAMPS

- Questionnez les membres de votre équipe d'animation avant le début de la saison sur l'intérêt qu'ils portent aux enfants de 4 ans et leur niveau d'aisance avec eux.
- Les deux plus grandes qualités recherchées chez un animateur ou une animatrice pour ce groupe d'âge sont la bienveillance et la créativité. On recherche également des personnes sensibles, à l'écoute, confiantes, organisées et responsables. Elles doivent aussi savoir faire preuve de dynamisme. Finalement, elles doivent être prêtes à accueillir les émotions des enfants (peine et colère) afin de les accompagner dans la gestion de ces émotions.
- Les animateurs de ce groupe d'âge devront collaborer et communiquer avec les parents afin que tous les acteurs se mobilisent autour de l'enfant. Il est donc important de mettre en place un système facilitant la communication entre les parents de l'enfant et l'animateur (ou un responsable de l'équipe de gestion), qui peut prendre différentes formes.
- L'animateur doit se montrer rassurant, autant envers les enfants que de leurs parents, lesquels peuvent s'inquiéter à l'idée de laisser leurs enfants au camp pour la première fois.
- Le rythme de l'animation est différent de l'animation des campeurs plus vieux. Il faut prendre le temps d'accompagner chaque enfant dans les différentes étapes.
- Comme l'enfant de 4 ans a besoin de stabilité, il est recommandé qu'il ait toujours le même animateur ou la même animatrice (ou les deux mêmes) tout au long de l'été si possible.
- Priorisez les personnes qui étudient dans un domaine connexe : éducation, petite enfance, etc.
- L'animateur ou l'animatrice devra créer un lien de confiance avec chaque enfant pour faciliter la gestion du groupe et créer une belle chimie.
- Si les ressources humaines le permettent, il est pertinent de prévoir plus de personnel durant les dîners, les transitions, les activités de motricité fine et les moments de détente. Il est conseillé d'adjoindre les aides-animateurs (s'il y en a) au groupe des 4 ans durant le dîner et la période de repos de l'après-midi. L'équipe de coordination peut également venir donner un coup de main lorsqu'elle est disponible.

Consultez l'annexe *Plan de formation des animateurs* pour former vos ressources humaines adéquatement et trouver les contenus de formation adaptés.



CHAPITRE 6

Saines habitudes de vie

L'apprentissage de saines habitudes de vie commence bien avant l'âge de 4 ans avec des aspects simples. Au camp, on peut montrer le bon exemple et peut-être faire découvrir aux enfants de nouvelles choses. Voici quelques trucs de la Fondation Tremplin Santé.

SAINE ALIMENTATION

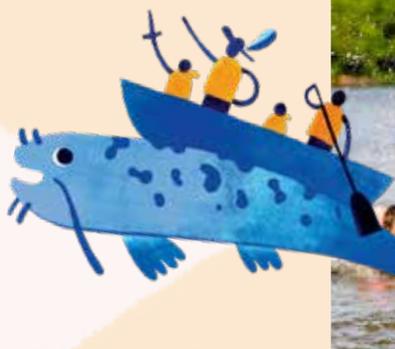
Comment favoriser la saine alimentation chez les enfants de 4 ans?

Il est important de partir de la base, car les enfants ne vivent pas tous la même chose à la maison. Le camp devient alors une possibilité très intéressante pour faire ou poursuivre de l'éducation à la saine alimentation. Objectif des interventions : susciter l'intérêt de l'enfant pour les aliments sains et variés et ne pas mettre l'accent sur les aliments moins sains.

Pour atteindre cet objectif et favoriser le développement de saines habitudes alimentaires, il est recommandé de faire découvrir les aliments du *Guide alimentaire canadien* en misant sur des expériences éducatives positives, notamment à l'aide d'explorations sensorielles et d'expérimentations diverses. Le tout à l'aide de jeux et dans le plaisir. Une préférence pour des aliments sains peut s'acquérir si les aliments deviennent familiers à l'enfant, si les adultes et les pairs en consomment et si ces aliments sont associés à des expériences physiques et sociales positives.

Saviez-vous que...

- Il est important d'aborder au camp les principes de la saine alimentation même chez les enfants de 4 ans?
- Plus les notions de saine alimentation sont introduites tôt, plus l'enfant aura tendance à adopter de saines habitudes alimentaires à long terme?
- Les recommandations du Guide alimentaire canadien ne sont généralement pas suivies dans ce groupe d'âge.
- Les enfants de moins de 5 ans peuvent éprouver ce que l'on appelle la *néophobie alimentaire*, soit la peur des nouveaux aliments. Il faut en moyenne entre 10 et 15 essais (peut-être même plus) avant qu'un enfant accepte de manger l'aliment dédaigné. Il faut faire preuve de patience et de persévérance si un enfant refuse un aliment qui est nouveau pour lui. Il faut l'accompagner progressivement et rester compréhensif.



OFFRE ALIMENTAIRE

Lorsque le camp offre un service alimentaire, a recours à un service de traiteur, organise des événements spéciaux où l'on offre des aliments aux participants ou tient des ateliers culinaires avec les enfants :

- Proposez des saveurs, des textures et des couleurs différentes pour stimuler l'enfant jeune et lui faire découvrir les aliments.
- Inspirez-vous de l'assiette équilibrée du tout-petit du Guide alimentaire canadien et de sa vision de la saine alimentation en privilégiant la consommation de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés, en limitant les aliments hautement transformés, en encourageant la consommation d'eau et en favorisant une variété d'aliments sains tous les jours.
- Variez l'offre de légumes, de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés.
- Attention aux allergènes, parfois nouveaux à cet âge, aux intolérances alimentaires et aux croyances religieuses qui peuvent influencer la consommation alimentaire!

Pour en savoir davantage sur les saines habitudes de vie, consultez l'annexe « Saines habitudes de vie ».

Bibliographie

FERLAND, Francine, *Le développement de l'enfant au quotidien : de 0 à 6 ans*, 2e éd., Éditions du CHU Sainte-Justine, 2018, 264 p.

FONDATION TREMLIN SANTÉ, 2022, <https://tremplinsante.ca/>

ÉQUIPE NAÎTRE ET GRANDIR, *La Maternelle 4 ans*, Naître et grandir, 2021, naitreetgrandir.com

LEDOUX, Marielle, Lyne MONGEAU et Michèle RIVARD (2002), « Poids et image corporelle » dans *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois*, 1999, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 14, p. 311 à 344.

MINISTÈRE DE LA FAMILLE, *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*, Gouvernement du Québec, 2017, https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf

OBSERVATOIRE DES TOUTS PETITS, *Comment se comportent les tout-petits Québécois?*, Fondation Lucie et André Chagnon, 2017, https://tout-petits.org/media/1696/portrait2017_complet_web_fr.pdf

UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL, *Portail enfance et famille : les étapes de développement de l'enfant de la naissance à l'adolescence*, portailenfance.ca



