



**FORMATION**  
**ANIMATION**  
**LOISIR SPORT**

**Diplôme d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur**

***PROGRAMME DE VALORISATION DES SAINES HABITUDES DE VIE***  
***Pour les organisations locales agréées du***  
***Programme de formation en animation en loisir et en sport du Québec***



## **PROGRAMME DE VALORISATION DES SAINES HABITUDES DE VIE** **Pour les organisations locale agréées du** **Programme de formation en animation en loisir et en sport du Québec**

Ce programme de valorisation des saines habitudes de vie s'inscrit dans le cadre du développement du *Programme de formation en animation en loisir et en sport du Québec*, sous la responsabilité du Conseil québécois du loisir (CQL) en partenariat avec l'Association des camps certifiés du Québec (ACQ), l'Association québécoise du loisir municipal (AQLM), Les Clubs 4-H du Québec, la Fédération québécoise des centres communautaires de loisir (FQCCL), la Fédération québécoise du scoutisme / Association des scouts du Canada (FQS/ASC), le Mouvement québécois des vacances familiales (MQVF) et le Regroupement des URLS (RURLS), avec la collaboration du RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec) et Québec en forme.

Cette collaboration a permis l'intégration d'un contenu qui valorise les saines habitudes de vie au Diplôme d' Aptitude aux Fonctions d'Animateur (DAFA).

En adhérant au DAFA et en utilisant maintenant la grille d'autoévaluation proposée, vous mettez en œuvre un véritable programme de valorisation des SHV dans votre organisation.

### **Pourquoi valoriser les saines habitudes de vie (SHV)?**

Les experts sont tous d'avis que nos jeunes Québécois sont aujourd'hui gravement touchés par des problèmes de poids et de santé qui surviennent de plus en plus tôt dans la vie. Il importe donc d'agir rapidement, et sur plusieurs plans, dans l'espoir de freiner l'évolution de cette problématique.

Une des solutions à notre portée est d'offrir aux jeunes un environnement leur permettant d'adopter de bonnes habitudes dans leur quotidien, soit bien manger, être actif physiquement et ne pas fumer. Ainsi, les endroits qu'ils fréquentent et les acteurs qui gravitent autour d'eux doivent se sentir concernés par la problématique et faire en sorte d'harmoniser les messages qu'ils véhiculent autour des SHV.



### **Qu'en est-il des saines habitudes de vie dans votre organisation?**

Le milieu du loisir constitue un endroit propice pour valoriser les SHV. Pour ce faire, nous vous proposons une grille d'autoévaluation, qui vous permettra de faire le point sur l'environnement que vous offrez à votre clientèle et à vos employés et de déterminer les actions qui pourraient être déployées au fil du temps. Il suffit parfois de simples changements pour que les effets soient grands.

Cette grille est divisée en trois sections, portant sur : 1) l'activité physique, 2) l'alimentation et 3) le non-tabagisme, que vous pouvez utiliser ensemble ou séparément. En la remplissant une première fois, vous faites un portrait initial de votre environnement, et vous établissez ce que vous pouvez et souhaitez améliorer ou développer. Par la suite, elle permet d'évaluer vos progrès.

Bien que cette grille ne soit pas adaptée spécifiquement à votre organisation, elle peut néanmoins vous être très utile si vous ne retenez que les éléments qui vous conviennent. Si vous souhaitez avoir d'autres idées ou des propositions de solutions, veuillez consulter l'espace destiné au Cadre responsable de la formation.

## GRILLE D'AUTOÉVALUATION

### Aux utilisateurs de la grille

Votre organisation souhaite offrir aux jeunes que vous rencontrez régulièrement un environnement santé, soit en prévoyant des occasions régulières de faire de l'activité physique et de manger équilibré (moins de malbouffe\*), et en ne les exposant pas au tabagisme.

Pour y arriver, une grille d'autoévaluation a été conçue en trois sections, chacune portant sur une habitude de vie : 1) l'activité physique, 2) l'alimentation et 3) le non-tabagisme, qui peuvent être utilisées ensemble ou séparément. Cette grille vous permettra de déterminer ce que vous faites déjà bien et ce que vous pourriez améliorer avec le temps.



### Comment utiliser la grille

1. Établissez avec votre organisation quelle(s) section(s) vous devez remplir.
2. Cochez la case qui s'applique le mieux à chacun des éléments énumérés.
3. Inscrivez le total au bas de chaque section.
4. Partagez les résultats avec votre équipe.
5. Déterminez ensemble les actions à mettre en place.



\* On entend par malbouffe des aliments devant être consommés de façon occasionnelle.

# **GRILLE D'AUTOÉVALUATION**

## **Section activité physique**



**Favoriser un mode de vie physiquement actif, de façon à saisir toutes les occasions de bouger quotidiennement**

Critères pour les 5 à 17 ans	Éléments constitutants Voir l'annexe A pour les spécificités relatives aux groupes d'âge	Date :					Date du suivi :			
		Inscrire le groupe d'âge _____ ans					Inscrire le groupe d'âge _____ ans			
		oui	non	parfois	à travailler	ne s'applique pas	Commentaires/Idées /Aide à la décision	amélioration	statu quo	Commentaires/Idées /Aide à la décision
1. Favoriser la pratique d'activités physiques et sportives	<b>À l'intérieur d'une semaine typique de programmation votre organisation propose :</b>									
	Des occasions régulières de pratiquer des activités physiques									
	Une variété d'activités physiques stimulantes									
	Des activités qui répondent spécifiquement aux intérêts et besoins de chacun									
	Des activités facilement reproductibles (nécessitant peu d'équipement ou qui sont en lien avec les installations environnantes)									
	Des activités libres (encadrées mais non structurées)									
	Des activités extérieures									
	Du matériel accessible en quantité suffisante									
	Des jeux favorisant le développement des habiletés motrices de base (lancer, attraper, botter, gambader, etc.)									
	Des activités dirigées (structurées)									
	Des jeux coopératifs (grands jeux)									
	Des activités organisées et animées par les jeunes									
	Des jeux amicaux (non compétitifs)									
	Des activités compétitives									
Des sports collectifs										
Des sports individuels										

Critères	Éléments constitutants	Tous les groupes d'âge					Commentaires/Idées /Aide à la décision	Tous les groupes d'âge		Commentaires/Idées /Aide à la décision
		oui	non	parfois	à travailler	ne s'applique pas		amélioration	statu quo	
2. Favoriser les déplacements actifs	<b>À l'intérieur d'une semaine typique de programmation, votre organisation...</b>									
	Favorise la marche ou le vélo lors de sorties									
	Encourage l'utilisation des escaliers									
	Donne l'accès à un support à vélos									
	Offre des activités de sensibilisation pour les jeunes et leurs parents (activités de marche pour redécouvrir son quartier, stand, etc.)									
3. Assurer le maximum de participation	Tient compte des intérêts de chacun (selon le sexe)									
	Tient compte du niveau d'habileté de chacun (afin d'éviter la mise à l'écart de certains)									
	Permet de relever de nouveaux défis									
	Modifie les règles au besoin (afin d'éviter l'exclusion)									
	Mise sur le plaisir									
4. Offrir un environnement sécuritaire lors de la pratique d'activités physiques	Tient compte des incapacités physiques									
	Prévoit et respecte les règles de conduite									
	Respecte les normes et les règlements									
	Offre des installations et du matériel sécuritaires									
	Donne de la formation aux employés (cours de premiers soins, sauveteur, DAFA, etc.)									
<b>TOTAL</b>	Offre un environnement social adéquat (violence, harcèlement, etc.)									
	<i>Indiquez dans chaque colonne le nombre de crochets</i>									

## ANNEXE A : Spécificités pour les activités physiques relatives à chaque groupe d'âge

Critères	Éléments constitutants	5 à 7 ans	8 et 9 ans	10 à 12 ans	13 à 17 ans
Favoriser la pratique d'activités physiques et sportives	Pour chaque type d'activités proposé, voici des exemples et des recommandations spécifiques à chaque groupe d'âge.	<b>Mouvements fondamentaux :</b> courir, sauter, grimper, lancer, attraper, botter, frapper, galop, cloche-pied, pas chassés, frapper, dribbler (pied, main).	<b>Déterminants de la condition physique :</b> équilibre, rythme, coordination, agilité, vitesse, force, endurance, souplesse. <i>Apprentissage par le jeu non structuré.</i>	<b>Habiletés sportives de base :</b> coordination, habiletés sportives de base dans différents contextes, <i>favoriser la découverte de nouvelles activités</i> afin que le jeune découvre ses forces et ses intérêts.	<b>Développer et consolider les habiletés sportives de base :</b> <i>continuer à favoriser la découverte de nouvelles activités</i> afin que le jeune découvre ses forces et ses intérêts.
	Activités extérieures	☺	☺	☺	☺
	Jeux favorisant le développement des habiletés motrices de base	☺	☺	☺	☺
	Activités libres	☐	☺	☺	☺
	Activités dirigées	☺	☺	☺	■
	Jeux favorisant la participation des filles	☐	☺	☺	☺
	Jeux coopératifs (grands jeux)*	☐	☺	☺	■
	Jeux organisé et animé par les jeunes	☹	☹	☺	☺
	Jeux amicaux	☺	☺	☐	■
	Activités compétitives	☹	☐	☐	■
	Sports collectifs	☹	☹	☐	■
	Sports individuels	☹	☹	☐	■
	Opportunités régulières de pratique d'activités physiques	☺	☺	☺	☺
	Variété d'activités physiques stimulantes	☺	☺	☺	☺
	Activités qui répondent spécifiquement aux intérêts et besoins de chacun	☺	☺	☺	☺
	Activités facilement reproductibles	☺	☺	☺	☺
Matériel accessible en quantité suffisante	☺	☺	☺	☺	

Légende : ☺ À prioriser      ☹ Important      ☐ Avec modération      ■ Équilibre      ☹ À éviter

# **GRILLE D'AUTOÉVALUATION**

## **Section alimentation**





### Favoriser une saine alimentation

Critères	Éléments constitutants	Date :					Date du suivi :			
		Tous les groupes d'âge					Commentaires /Idées/Aide à la décision	Tous les groupes d'âge		Commentaires/Idées /Aide à la décision
		oui	non	parfois	à travailler	ne s'applique pas		amélioration	statu quo	
1. Favoriser chaque jour* une alimentation variée et offrant une bonne valeur nutritive  * Si offre alimentaire sur place	<b>À l'intérieur d'une semaine typique de programmation, votre organisation propose :</b>									
	Des repas composés d'aliments des quatre groupes alimentaires du <i>Guide alimentaire canadien</i> : légumes et fruits; produits laitiers; viandes et substituts; lait et substituts									
	Une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement									
	Une variété de fruits et de légumes									
	Une variété de jus de fruits purs à 100 % (non sucrés) et de jus de légumes, en plus du lait et de l'eau									
	Des desserts et des collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers									
	De la viande avec le moins possible de gras visible									
	Des aliments cuits à la vapeur, au four ou rôtis (cuissons sans gras)									
	Peu de produits à haute teneur en gras trans (pâtisseries, biscuits achetés, etc.)									
	Un petit déjeuner complet et varié chaque jour									

**Date :** \_\_\_\_\_ **Date du suivi :** \_\_\_\_\_

Critères	Éléments constitutants	Tous les groupes d'âge					Commentaires /Idées/Aide à la décision	Tous les groupes d'âge		Commentaires/Idées /Aide à la décision
2. Favoriser à l'occasion* des aliments de faible valeur nutritive  *Si offre alimentaire	Remplacer les boissons gazeuses, sucrées, avec substitut de sucre (boissons diètes) et avec sucre ajouté, par des jus de fruits purs à 100 % et de l'eau									
	Remplacer la plupart du temps les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent par des moins sucrés									
	Remplacer la plupart du temps la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits par des aliments cuits au four, bouillis ou pochés									
3. Offrir un environnement favorable à la prise des repas	Fournir des aires de repas sécuritaires en tout temps									
	Fournir des aires de repas accueillants et conviviaux (permettant de discuter, se détendre, etc.)									
	Offrir un temps suffisamment long pour manger									
4. Promouvoir la saine alimentation	Organiser des ateliers de boîte à lunch pour les enfants et les parents									
	Organiser des activités de cuisine pour les enfants									
	Intégrer des thématiques en saine alimentation dans vos activités									
	Offrir des aliments sains lors d'événements et d'activités promotionnels									
<b>TOTAL</b>	<i>Indiquez dans chaque colonne le nombre de crochets</i>									

# GRILLE D'AUTOÉVALUATION

## Section non-tabagisme



## Favoriser le non-tabagisme

		Date :					Date du suivi :			
Critères	Éléments constitutants	13 ans et plus					Commentaires/Idées /Aide à la décision	13 ans et plus		Commentaires/Idées /Aide à la décision
		oui	non	parfois	à travailler	ne s'applique pas		amélioration	statu quo	
1. Favoriser un environnement sans fumée	Appliquer la loi (interdiction de fumer dans les établissements publics)									
	Prévoir un coin fumeur hors de la vue des enfants									
	Offrir des activités de sensibilisation aux bienfaits du non-tabagisme (aux 13 ans et plus seulement)									
2. Promouvoir les services de soutien aux fumeurs	Faire connaître les organismes disponibles (CAT, ligne 1-800-J'Arrête, etc.)									
	Autre, précisez									
<b>TOTAL</b>	<i>Indiquez dans chaque colonne le nombre de crochets</i>									