

GUIDE DU BIEN-ÊTRE

RELATIF À LA PROTECTION DES MINEURS

VACANCES SCOLAIRES
ET TEMPS DE LOISIRS



**CONTRIBUER
À L'ÉPANOUISSLEMENT DE L'INDIVIDU**

Édition 2019

Préambule

Les Centres de Vacances ou de Loisirs (CVL) et les temps de loisirs sont des espaces de vie privilégiés pour valoriser l'enfant dans son développement. Ils contribuent à son épanouissement individuel et relationnel.

Les équipes éducatives s'engagent à exercer tout au long de la prise en charge des enfants, des animations ludiques dans un cadre sécurisé.

Aujourd'hui, la notion de citoyenneté est un facteur de lien social et de vivre ensemble. Pour cela, dans une optique de promotion de la santé et du bien-être, il apparaît logique, voire indispensable, de développer ses compétences psychosociales (CPS), de veiller à son alimentation et de lui proposer des activités physiques adaptées.

Ce guide se veut être un outil pratique et de référence pour des non professionnels. Il a été élaboré par la direction de la Jeunesse et des Sports de la province Sud (DJS) en collaboration avec la direction Provinciale de l'Action Sanitaire et Sociale (DPASS) et les organisateurs de centres de vacances ou de loisirs (CVL).



Sommaire

AGIR POUR LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS ET DES JEUNES

P. 5 à 9 Les Compétences Psychosociales (CPS)

- Le vivre ensemble
- Les compétences psychosociales
- Les définitions

P. 10 à 21 Le temps de repas en CVL

- Qu'est-ce que manger ?
- Les conséquences de l'obésité
- Les bonnes habitudes à initier
 - 1 - Les familles d'aliments
 - 2 - Les rythmes alimentaires quotidiens
 - 3 - Cas particuliers
- Réaliser des repas en Centres de Vacances ou de Loisirs

P. 22 à 23 Le bien-être des enfants à travers l'activité physique et sportive (APS)

P. 24 à 29 Un environnement favorable au bien-être de l'enfant

- Hygiène des locaux et des espaces extérieurs
- Hygiène corporelle
- Lavage des mains
- Hygiène nasale
- Hygiène bucco-dentaire
- La douche

P. 30 Le rythme de vie / le temps de repos ou de sieste

Annexes

- Fiches de jeux autour des Compétences Psychosociales (CPS)
- Fiches activité culinaire

Eléments de référence

Glossaire - à l'intérieur de la pochette



**AGIR POUR LE BIEN-ÊTRE
DES ENFANTS ET DES JEUNES
DANS LES CENTRES DE VACANCES
OU DE LOISIRS**



LE BIEN VIVRE ENSEMBLE AU SERVICE DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE

Introduction

C'est en 1993 que le concept de compétences psychosociales («life skills» en anglais) est introduit par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Elle les classe selon 10 compétences principales qu'il faut développer au cours de l'éducation et tout au long de la vie pour permettre l'adoption de comportements favorables à la santé et au bien-être.

L'OMS décrit les compétences psychosociales comme telles :

«Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement.»

La compétence psychosociale est la capacité à mobiliser un ensemble de ressources (savoirs, savoir-faire, savoir-être) dans une situation pertinente.



Chez les adolescents, outre le développement global (bien-être, etc.), le développement des compétences psychosociales permet de prévenir :

- la consommation de substances psychoactives (drogues illicites, tabac, alcool) ;
- les situations de mal-être psychologiques : idées noires, repli sur soi, mal-être) ;
- les comportements violents et les comportements sexuels à risque.

CHIFFRES SANTÉ JEUNES 2014 NOUVELLE-CALÉDONIE :

Selon le baromètre santé jeune de 2014 en Nouvelle-Calédonie, chez les 10-18 ans, six jeunes sur dix déclarent avoir déjà consommé de l'alcool.

Les filles sont légèrement plus nombreuses à déclarer l'avoir expérimenté que les garçons (respectivement 64 % et entre 48 % et 59 %).

Plus d'un tiers des jeunes calédoniens de 10-18 ans déclarent avoir été ivres (36 %) au cours de leur vie. C'est en province Sud que les jeunes sont les plus nombreux à rapporter cette expérimentation de l'ivresse (38 %), suivie par la province Nord (33 %), puis par la province des îles Loyauté (21 %).

S'il semble que la proportion de jeunes ayant expérimenté la cigarette ait diminué depuis 2010 en Nouvelle-Calédonie, cette proportion reste élevée par rapport à d'autres pays. Elle concerne un jeune sur deux chez les 10-18 ans.

La proportion de jeunes ayant consommé du tabac est plus élevée en province Sud qu'en province des îles Loyauté et en province Nord.

Les filles sont plus nombreuses à déclarer avoir expérimenté la cigarette que les garçons.

Près des trois quarts des jeunes ont été, au cours de la semaine écoulée, exposés au tabagisme de leur entourage, familial ou amical.

Environ 20 % des 10-18 ans déclarent avoir déjà expérimenté le cannabis et 14 % rapportent en avoir consommé au cours du mois précédent.

Les proportions de jeunes déclarant avoir sérieusement envisagé le suicide ou déclarant avoir tenté de se suicider au cours de l'année sont élevées notamment en comparaison des estimations sur les jeunes en France métropolitaine. En Nouvelle-Calédonie, entre 12 % et 23 % des 16-18 ans déclarent avoir sérieusement envisagé de se suicider au cours des douze derniers mois.

Chez les adultes, il agit toujours sur le bien-être subjectif et la qualité des relations.



DÉFINITION DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Avoir conscience de soi et avoir de l'empathie

Avoir une pensée critique et une pensée créative

Savoir résoudre les problèmes et savoir prendre des décisions

Savoir communiquer efficacement et être habile dans les relations interpersonnelles

Savoir gérer son stress et savoir gérer ses émotions

AVOIR CONSCIENCE DE SOI ET ÉPROUVER DE L'EMPATHIE

AVOIR CONSCIENCE DE SOI, c'est connaître son propre caractère, ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses craintes.

Cette prise de conscience est indispensable aussi pour établir une communication efficace, pour développer notre sens du partage et d'opinions avec les autres.

Avoir conscience de soi est un pré requis à l'estime de soi. Il faut déjà avoir conscience de soi-même pour avoir de l'estime pour soi.

L'ESTIME DE SOI :

L'estime de soi c'est se dire qu'on a de la valeur, qu'on est unique et important. C'est se connaître et s'aimer comme on est avec ses qualités et ses limites. C'est s'apprécier et s'accepter comme on est.

On le définit selon trois composantes : l'amour de soi, l'image de soi et la confiance en soi.

Faible estime de soi

Sentiment d'incompétence, dévalorisation ou survalorisation, effacement ou agressivité, difficulté à parler de soi en termes positifs, généralisation des situations d'échec, tendance à attribuer ses échecs à des sources externes.





Bonne estime de soi

Respect de soi et des autres, s'accepter tel qu'on est, s'affirmer sans blesser. Parler de soi simplement, élaborer ses opinions à partir de faits. Avoir conscience de ses atouts et faiblesses pour pouvoir faire face de façon efficace aux défis de la vie. Une bonne estime de soi permet d'assumer sereinement les échecs, de les relativiser et d'en faire de occasions, d'en retirer des leçons pour progresser.

La solution la plus simple pour valoriser l'estime de soi chez les jeunes est leur valorisation au quotidien. La bienveillance est également essentielle pour les adultes référents qui les encadrent tout au long du séjour.



CONSEILS :

Les attitudes favorables à adopter par l'adulte pour favoriser une bonne estime de soi chez l'enfant sont :

- Être présent de façon chaleureuse.
- Être à l'écoute.
- Établir des règles stables, sécurisantes et claires : les exprimer et s'y tenir.
- Utiliser un langage positif et valorisant, souligner le ou les succès, forces, compétences et talents.
- Favoriser l'expression des sentiments et des émotions.
- Donner des responsabilités adaptées.
- Faire participer, encourager les initiatives.
- Encourager à faire des choix, à développer son autonomie.



AVOIR DE L'EMPATHIE pour les autres, c'est être capable de se mettre à la place de la personne ; afin de, comprendre ce que l'autre pourrait ressentir dans une situation familiale.

Y compris de nous et à améliorer nos relations sociales, par exemple dans le cas de la diversité ethnique.

AVOIR UNE PENSÉE CRITIQUE & UNE PENSÉE CRÉATIVE, C'EST...

LA PENSÉE (OU L'ESPRIT) CRITIQUE, c'est être capable de se faire sa propre opinion sans être influencé, en analysant et évaluant de façon objective des informations provenant de sources différentes.

LA PENSÉE CRÉATIVE, c'est être capable de s'adapter en trouvant des solutions/stratégies en utilisant les ressources.

SAVOIR RÉSOUTRE LES PROBLÈMES & SAVOIR PRENDRE DES DÉCISIONS, C'EST...

Être capable de définir et décortiquer un problème, identifier toutes les solutions et choisir celle qui nous paraît la meilleure.

Apprendre à résoudre les problèmes nous aide à y faire face tout au long de notre vie.

SAVOIR COMMUNIQUER EFFICACEMENT ET ÊTRE HABILE DANS LES RELATIONS INTERPERSONNELLES, C'EST...

Être capable de nous exprimer à la fois verbalement et non verbalement.

Exprimer nos désirs à propos d'une action dans laquelle on nous demande de nous impliquer.

Demander des conseils quand cela s'avère nécessaire.

Les aptitudes relationnelles nous aident à établir des rapports de façon positive avec les gens que nous côtoyons mais aussi à savoir interrompre les relations de manière constructives.

SAVOIR GÉRER SON STRESS & SAVOIR GÉRER SES ÉMOTIONS, C'EST...

Faire face à son stress et pour cela supposer d'en reconnaître les sources, les effets, de savoir en contrôler le niveau pour s'en servir comme moteur et donc de façon positive.

Pour faire face aux émotions, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter.



LE TEMPS DE REPAS EN CENTRE DE VACANCES OU DE LOISIRS

Ce chapitre a pour objectif d'améliorer l'offre alimentaire dans les Centres de Vacances ou de Loisirs afin que celle-ci soit adaptée aux besoins et aux rythmes alimentaires de l'enfant.

Manger c'est la possibilité de donner à notre corps les éléments pour grandir, se renouveler, se défendre contre les maladies et les infections.

C'est aussi fournir l'énergie nécessaire à notre corps pour assumer les tâches quotidiennes.

Et c'est aussi la recherche du plaisir, une question d'habitudes, de traditions, une source de convivialité et d'échange.

Mais elle est aussi dépendante de nos émotions, de notre budget et de notre état de santé.

En Nouvelle-Calédonie, l'état nutritionnel des jeunes calédoniens est préoccupant car les taux de surcharge pondérale sont très élevés :

ÂGE	SURPOIDS	Dont obésité
6 ans	19 %	8 %
9 ans	30 %	11 %
12 ans	43 %	20 %

(Source : ASSNC 2012)

Pour savoir si une personne est en surpoids ou en obésité, il faut calculer son IMC (Indice de Masse corporel) qui tient compte du poids par rapport à la taille :

IMC = Poids (en kg) / Taille² (en m²).

Chez les adultes, il existe des valeurs de référence pour savoir où se situe la personne :

Entre 18.5 et 25 : l'adulte est dans un poids santé.

Entre 25.1 et 30 : l'adulte est en surpoids.

Supérieur à 30 : l'adulte est en obésité.

Par exemple, pour une personne qui fait 1,60 m pour 58 kg on fait le calcul : $58 / (1.6 * 1.6)$. Le résultat est égal à 22.6. Elle est donc dans un poids santé.



Attention, ces valeurs de référence ne sont pas adaptées aux enfants.

Ainsi, il n'est pas possible de se reporter, comme chez l'adulte à une valeur de référence unique de l'IMC. Chez eux, les valeurs varient en fonction de l'âge et du sexe et s'interprètent à l'aide de courbes de référence.

Pour les enfants, il est préférable de se rapprocher d'un professionnel de santé capable de réaliser ces mesures.



LES CONSÉQUENCES DE L'OBÉSITÉ :

Les enfants en surcharge pondérale peuvent présenter des problèmes articulaires, respiratoires et avoir une mauvaise estime de soi.

Les études montrent que 40 à 60 % des enfants obèses le resteront à l'âge adulte augmentant ainsi les risques de développer certaines pathologies comme les maladies cardiovasculaires ou le diabète.

LES CAUSES DE L'OBÉSITÉ :

La surcharge pondérale est en général la conséquence d'un déséquilibre entre les apports alimentaires et les dépenses énergétiques.

Elle est liée à des comportements individuels :

- Manque d'activité physique.
- Grignotage.
- Déstructuration des repas.
- Alimentation trop riche en sucres : boissons sucrées comme les sodas, certains jus de fruits, sirops..., bonbons, gâteaux, glaces ou sorbets...
- Alimentation trop riches en graisses : fritures comme les beignets, nems ou frites, viennoiseries, pizzas, fast food, chips...

Ces comportements peuvent être en lien avec des facteurs psychologiques, socioculturels, économiques et environnementaux.

Ainsi, agir sur l'environnement nutritionnel de l'enfant, en le rendant adapté à ses besoins et à ses rythmes alimentaires, constitue un des éléments essentiels qui permettra d'améliorer la santé nutritionnelle des jeunes calédoniens.

Les boissons sucrées



LES BONNES HABITUDES À INITIER

LES FAMILLES D'ALIMENTS

Boire l'équivalent de 8 à 10 verres d'eau par jour

(Boire plus en cas d'activité physique intense ou de grosse chaleur)



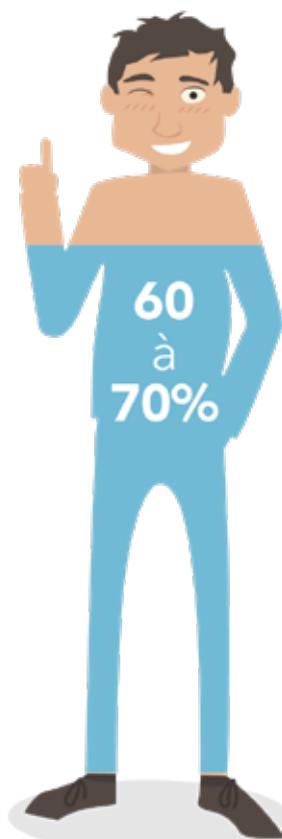
Notre corps qui est composé de 60 à 70 % d'eau a besoin d'une quantité importante d'eau pour bien fonctionner, éviter la déshydratation ou éliminer les déchets. Le corps utilise et perd de l'eau tout au long de la journée.

QUAND JE...

**QUAND JE PARLE
JE PERDS DE L'EAU**



**QUAND JE COURS
JE PERDS DE L'EAU**



**QUAND JE RESPIRE
JE PERDS DE L'EAU**



**Je dois m'hydrater
tout au long
de la journée...**



Les aliments de protection (fruits et légumes)

5 fruits et légumes par jour :



Ils peuvent être consommés frais, en surgelés où en boîte. Au moins 1 à chaque repas et l'idéal est d'avoir un aliment de protection cru et un aliment de protection cuit à chaque repas principal.

Les aliments de croissance et d'entretien (protéines)

Ces aliments sont riches en protéines. Ils permettent la croissance et l'entretien du corps. Deux familles d'aliments constituent ce groupe.

1/ Il y a la famille des viandes (viande rouge, viande blanche, volaille), des produits de la mer (poissons, crustacés, fruits de mer) et des œufs.

Ces aliments sont riches en fer essentiel pour la construction du sang.

à manger 1 à 2 fois par jour :



2/ Et la famille des produits laitiers.

Ces aliments sont riches en calcium nécessaire pour la construction des os.

à manger 3 à 4 fois par jour :



Les aliments énergétiques dits féculents

Ils apportent des sucres lents à chaque repas :



Ce sont :

- **Les céréales** : blé (pâtes, semoule, pain...), maïs, riz, quinoa, avoine, farine...
- **Les tubercules** : pomme de terre, patates douces, taros, ignames, maniocs, fruit à pain...
- **Les légumes secs** : lentilles, haricots blancs ou rouges, pois chiches, fèves, ambrevades... Ces aliments sont également aussi riches en protéines et en fer.

L'idéal est de varier les sources de féculents.

À limiter pour rester en bonne santé



Les sucres rapides

Un excès de ces sucres augmente les risques d'obésité, caries dentaires et diabète.



Les graisses

Le beurre, la crème, le lait de coco, l'huile...



Attention aux graisses cachées

Saucissons, pâté, chips, biscuits salés, frites...



Le sel et les produits salés

Omaï, chips, crackers, sauce, soja, biscuits apéritifs salés, ketchup...

La sédentarité

Attention à ne pas rester inactif plus de 2 heures par jour devant la télévision, les jeux vidéos...

LES RYTHMES ALIMENTAIRES AU QUOTIDIEN



Le petit déjeuner

Utile ou pas ?

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Après une nuit sans manger, le corps a besoin de reconstituer ses réserves afin de faire face aux efforts de la matinée.

À quel moment ?

L'idéal est de le prendre le matin à la maison avant de partir à l'école ou au Centre de Vacances ou de Loisirs (CVL).

Si le CVL le propose, il sera servi à l'ouverture du centre et les parents seront prévenus pour éviter que les enfants ne prennent 2 fois leur petit déjeuner.

Il serait préférable que les parents puissent avoir le choix de continuer à servir un petit déjeuner à la maison en étant assuré que l'enfant n'en prendra pas un autre à l'arrivée au centre.



CONSEIL : Prévoir un lieu d'accueil différent pour les enfants ayant déjà mangé le matin.

De quoi doit-il être composé ?

Si possible :

- Un aliment énergétique qui permettra de ne pas avoir faim tout au long de la matinée. Par exemple du pain, des biscuits...
- Un aliment protecteur comme un fruit ou une compote sans sucre ajouté.
- Un aliment de croissance pour ses protéines comme du lait ou un yaourt ou, à défaut, du jambon ou un œuf (préférer les produits laitiers pour les enfants et les adolescents).

Quelle quantité ?

Voir tableau page 21.



Le goûter du matin

Utile ou pas ?

Cette prise alimentaire, instaurée dans les années 50, palliait les carences de l'enfant dans cette période de l'après-guerre. **De nos jours, elle n'a plus vraiment lieu d'être, devenant souvent une source de grignotage.** Dans certaines situations spécifiques, il peut y avoir une utilité (lever très matinal ou absence de petit-déjeuner).

À quel moment ?

Si possible 3 heures avant le repas de midi.

De quoi doit-il être composé ?

Si possible :

- un fruit frais, des fruits secs, ou une compote sans sucres ajoutés
- ou un produit laitier : un verre de lait, un yaourt ou un morceau de fromage.
- ou encore une tranche de pain avec un peu de confiture ou un carré de chocolat

Quelle quantité ?

Voir tableau page 21.

Le goûter de l'après-midi

Utile ou pas ?

L'après-midi est longue entre le déjeuner et le dîner. Prendre un goûter permet à l'enfant (et parfois même à l'adulte) de tenir jusqu'au repas du soir. Ce « petit repas » permet d'éviter les grignotages.

À quel moment ?

Le goûter doit être unique et pris en une seule fois au moins 2 heures avant le dîner.

De quoi doit-il être composé ?

Deux aliments si possible dans les groupes ci-dessous :

- Fruit : un fruit frais, une compote ou un petit verre de jus de fruit sans sucres ajoutés (de préférence nature)
- Produits laitiers : un verre de lait, un yaourt ou du fromage
- Produits céréaliers : pain (on pourra y rajouter 1 ou 2 carrés de chocolat), biscuits secs (types petits beurre) ou biscuits

Quelle quantité ?

Voir tableau page 21.



CAS PARTICULIERS - LES ÉVÈNEMENTS FESTIFS



Un événement festif est un goûter exceptionnel qui se passe en fin de session ou à l'occasion des anniversaires.



CONSEIL :

Il est recommandé :

- de regrouper ces goûters sur la fin d'une semaine pour les enfants,
- de regrouper les anniversaires en une seule fois

L'idéal serait de pouvoir se baser sur les quantités du tableau (p.21) pour les événements festifs.

Par ailleurs, l'animateur favorisera la participation des enfants à la préparation du goûter, du cocktail en utilisant des produits frais.

Gâteaux (voir les exemples ci-joint, les brochettes de fruits, infusion, jus frais (avec les fruits de saison...))

Quelle quantité ?

Voir tableau page 21.



RÉALISER DES REPAS EN CENTRES DE VACANCES OU DE LOISIRS

Un repas équilibré, c'est :



Le plan alimentaire

Comment le réaliser ?

- 1/ Incrire le plat protidique du déjeuner et du dîner pour la semaine.
- 2/ Choisir un accompagnement : féculent et/ou légume.
- 3/ Ajouter à chaque repas un légume et/ou un fruit.
- 4/ Dessert : laitage et/ou fruit.

Le pain, les matières grasses et les aliments sucrés s'ajouteront pour combler les besoins énergétiques de la journée.

L'EAU SERA PRÉSENTE À CHAQUE REPAS.



QUELQUES CONSEILS POUR ÉTABLIR LES MENUS SUR UNE SEMAINE (du lundi au vendredi, comptant 5 déjeuners ou dîners consécutifs) :

POUR LES ENTRÉES :

- Au moins 3 fois/semaine, un légume cru ou cuit
- Maximum 1 fois/semaine, une entrée riche en graisses

(Friands, feuilleté, charcuterie, tarte salée, pizza, céleri rémoulade, macédoine de légumes, crêpes fourrées, quiche...)

POUR LE PLAT PRINCIPAL :

- Au moins 1 fois par semaine, du poisson
- Au moins 1 fois par semaine, de la viande, volailles ou abats en morceaux entiers (côtes, filets, escalopes, rôti...)
- Légumes et féculent en alternance ou mélange légumes/féculents
- Maximum 1 fois/semaine, de la friture ou la panure (beignets, cordons bleus, frites...)
- Maximum 1 fois/semaine (voir parfois 2 fois par semaine) des préparations à base de viandes, poissons ou œufs plus ou moins riches en graisses

(Raviolis, croque-monsieur, paëlla, hachis parmentier, bami, paupiettes, hamburger, bolognaise, saucisses, nuggets, boulette de viande, pizza...)

POUR LE DESSERT :

- Au moins 2 fois/semaine, un fruit
 - Maximum 1 fois/semaine, un dessert à base de fruit ou de lait mais riche en sucres et graisses
- (Îles flottantes, crèmes desserts, flans, sorbets, fruits au sirop...)
- Maximum 1 fois/semaine, les desserts riches en sucres et graisses
- (Gâteaux, pâtisserie, viennoiseries, crêpes, gaufres, biscuits...)

Autres éléments à prendre en compte :

- 1 produit laitier à chaque repas (en entrée, en plat principal ou en dessert)
- Pas plus d'un plat riche en graisse par repas
- Pour les fruits et légumes : au moins 1 légume par repas et 1 fruit en dessert.

Vérifier la variété des plats entre le déjeuner et le dîner et entre les différents jours de la semaine.

Les besoins énergétiques des adolescents sont importants, penser à prévoir une source en féculent.

Sources : à partir du GEMRCN (groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition)



Exemples de repas sur une semaine

L'élaboration des menus a été réalisé avec l'appui des organisateurs de Centre de Vacances et de Loisirs qui ont pris en compte les besoins des enfants et des jeunes sur un camp de centre de vacances.

Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	Lait Milo Infusion Pomme liane Fromage Pain + beurre ou mail	Lait Milo Infusion Orange Céréales type de maïs nature Sao	Lait Milo Infusion Biscottes beurre Confiture, fromage, papaye	Lait Milo Infusion Morceau de pastèque Pain, beurre, confiture	Lait Milo Infusion Mangue, céréales Pain
Midi	Salade verte Couscous Crème dessert	Salade de choux ou carottes Steak Pommes de terre persillées Yaourt	Salade de choucroute avec du fromage en dés Poisson en papillote Pâtes Pastèque	Macédoine de légumes Riz Poulet aux légumes Fruit	Salade de papaye Bougna Salade de fruits frais
Midi (sorties ou arrivée / départ camp)	Sandwich (légumes, fromage, jambon, ou poulet) Fruit ou compote + EAU				
Goûter	Pain Beurre de cacahuètes Jus de fruit	Biscuits ou Banane ou Gâteau à l'ananas	Pain Pâte à tartiner Lait	*Pain Fromage ou Gâteaux aux pommes/ poires	Pain + beurre ou confiture Lait
Soir	Salade de riz Gratin de choucroutes* (Béchamel faite maison) Poulet Ananas	Salade verte Spaghetti bolognaise fromage râpé Compote	Salade de tomates Pommes de terre à la braise Grillades Fromage	Soupe aux légumes Filet de thon à la tomate Manioc bouilli Yaourt maison	Salade de betteraves Lentilles garnies Saucisse de poulet Éclair au chocolat

L'eau sera systématiquement proposée à chaque repas. Une tranche de pain pourra être proposée aux enfants à midi et le soir.



Petit-déjeuner et goûter

Pour le **petit-déjeuner** choisir : **un aliment protecteur, un aliment constructeur, un aliment énergétique** à compléter avec **une portion de beurre et/ou une portion d'un aliment riche en sucres** (confiture, miel...).

Pour le **goûter** : choisir 2 aliments de 2 familles différentes parmi les **aliments protecteurs, constructeurs et énergétiques** à compléter avec **une portion de beurre et/ou une portion d'un aliment riche en sucres** (confiture, miel).

QUANTITÉS (en grammes)

ALIMENTS	ENFANTS DE MATERNELLE	ENFANTS EN ÉLÉMENTAIRE	ADOLESCENTS (ET ADULTES)	ÉQUIVALENCES
LAIT 1/2 ÉCRÉMÉ	200 (125 au goûter)	200 (125 au goûter)	250	 1 bol = 250 mL à 300 mL
FROMAGE	16 à 20	16 à 30	16 à 40	 30 g,  20 g,  40 g
FROMAGE BLANC OU 1 POT DE YAOURT	90 à 120	90 à 120	90 à 120	 90 à 120 g (3 à 4 cuillères à soupe)
PAIN	40 (1/6 baguette)	50 (1/5 baguette)	80 (1/3 baguette)	 1 baguette = 250 g
CÉRÉALES (TYPE PÉTALES DE MAÏS OU FLOCON D'AVOINE)	25 à 35	40 à 45	50 à 60	$\frac{1}{2}$ bol = 30 g
PÂTISSERIES (TYPE QUATRE QUARTS)	40 à 60	40 à 60	60 à 80	
CONFITURE, CHOCOLAT, MIEL, CRÈME DE MARRON	20	20	30	 1 cuillère à café rase = 10 g
FRUITS CRU	100	100	100 à 150	1 orange ou 1 pomme = 100 g
COMPOTE (SANS SUCRE AJOUTÉ)	100	100	100 à 150	 90 à 120 g (3 à 4 cuillères à soupe)
FRUITS SECS	20	20	30	3 à 4 abricots secs ou 2 figues séchées ou 20 raisins secs ou 3 à 4 pruneaux
JUS DE FRUITS PUR JUS (SANS SUCRES AJOUTÉ)	125	125	200	1 verre = 150 mL
BEURRE	10	10	15 à 20	1 cuillère à soupe rase = 10 g = 1 portion individuelle

Sources : GEMRCN - 2015 (Recommandation nutrition - Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition)

LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS GRÂCE AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Véritables enjeux de société, le sport santé est devenu aujourd’hui une priorité à l’échelle mondiale et un élément incontournable du développement des activités physiques et sportives. Quelque soit la discipline, le sport santé touche un large public et permet au travers d’une pratique régulière non compétitive associée à des recommandations sur l’hygiène de vie, de prévenir certaines maladies ou pathologies chez le pratiquant (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires...).



Une activité physique contribue à une vie saine, un sommeil réparateur, favorise le lien social, le bien-être et une meilleure gestion du stress et de l'anxiété.

POURQUOI ENCOURAGER LE SPORT SANTÉ VIA L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE EN CENTRES DE VACANCES OU DE LOSIRS ?

Pour agir contre le surpoids, l’obésité et l’oisiveté chez les jeunes et surtout concourir à leur épanouissement.

Le sport santé englobe les activités physiques et sportives (APS) qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant. Il contribue chez les personnes à se sentir épanouies et prévient les maladies chroniques.

Les APS ne se limitent plus à une vision ludique de la vie mais bien à une ouverture sociale, éducative et d’intégration tant sur le plan physiologique que psychologique.



LE RÔLE ET L'ATTITUDE DE L'ANIMATEUR :

- Il connaît son groupe.
- Il définit l'objectif de la pratique (le but à atteindre).
- Il prépare la séance en amont avec des critères de réussites, cela l'aidera à la fin de la séance à la mise en place d'un temps de concertation ou de parole avec le groupe.
- Il adapte l'activité à la tranche d'âge, au sexe, à la corpulence et à la météo (d'où l'intérêt d'une bonne connaissance de son groupe).
- Il est moteur et motive son groupe pour le faire bouger.
- Il a une tenue adaptée à l'activité.

Toutes les activités doivent mettre l'enfant en position de réussite car on recherche la valorisation de l'enfant.



CONSEILS :

- Il donne des consignes claires et précises sur l'activité.
- L'activité n'est pas imposée mais proposée avec des alternatives.
- Il instaure des temps de pause de récupération.
- Il scinde le groupe car c'est l'animateur qui organise et non les enfants, sous forme de jeux : classement...
- Si besoin il place les enfants par groupes de niveaux (attention de ne pas exclure les faibles) ou mettre un faible avec un fort car il faut rechercher de l'entraide et de la cohésion.
- Il conseille, accompagne, assure la sécurité et valorise l'enfant lors de la pratique, cela évite de laisser l'enfant dans l'ignorance du ou des mouvements liés à l'activité.
- **C'est l'animateur qui est le chef d'orchestre. À ce titre, il n'hésitera pas à réajuster son activité.**
- Prévoir à la fin, un retour au calme (relaxation, respiration, yoga, jeux de silence...).



Un environnement favorable au bien-être de l'enfant

- Hygiène des locaux et des espaces extérieurs

Les mesures d'hygiène dans les locaux, mais aussi des espaces extérieurs tiennent une place essentielle dans la prévention des maladies transmissibles telle que la grippe ou la diarrhée.

Une application non rigoureuse de ces mesures peut entraîner un développement rapide des microbes et nuisibles (cafards, fourmis) et provoquer une épidémie. C'est-à-dire la contamination d'un nombre important de personnes dans un délai et un espace réduit.

En référence au guide des bonnes pratiques d'hygiène alimentaire en CVL.

Main d'œuvre

- ♦ Formations et qualifications.
- ♦ État de santé.
- ♦ Attitude et comportement.
- ♦ Hygiène corporelle et vestimentaire.

Matière

- ♦ Potabilité de l'eau.
- ♦ Distribution des repas.
- ♦ Conditions de conservation des denrées.
- ♦ Utilisation de certains ingrédients.

Matériel

- ♦ Plan de travail et de découpe.
- ♦ Ustensiles de cuisine.
- ♦ Entretien des équipements.
- ♦ Point de stockage froid.
- ♦ Point de stockage chaud.

Milieu

- ♦ Lieux de réserve et de rangements.
- ♦ Isolation des secteurs.
- ♦ Stocker et distribuer.
- ♦ Coin sanitaires.

Méthode

- ♦ Limiter les contaminations croisées.
- ♦ Séparer les secteurs propres et souillés.
- ♦ Gérer les déchets.
- ♦ Nettoyer et désinfecter les surfaces.
- ♦ Prévenir la multiplication des microbes.
- ♦ Nécessité d'utiliser le thermomètre.
- ♦ Suivre, ranger et conserver.

Les
5M



RAPPEL

Tout au long de la journée, l'hygiène des locaux et des espaces extérieurs permettent aux enfants d'évoluer dans un milieu sain en toute sécurité. Il contribue ainsi à réduire les risques de contamination.

L'hygiène permet également, une mise en confiance de l'enfant/du jeune. L'enfant/le jeune fréquentera avec plus de sérénité et d'aisance les lieux tels que les sanitaires. Ainsi, il paraît nécessaire de rappeler les règles après leur passage aux sanitaires ; maintenir la propreté des espaces communs favorise son accès et ainsi évite les risques d'infection urinaire ou intestinale.

AIDE

- Pour cela vous pouvez aisément appliquer la méthode des 5 M (ci-contre) et ou celle de la marche en avant par exemple, tout en impliquant les enfants ou les jeunes.

L'hygiène de l'environnement concourt au bien-être de l'enfant. À l'extérieur, des jeux avec les enfants peuvent être organisées pour s'assurer qu'il n'y a pas de gîtes larvaires.

Exemple : la patrouille anti-dengue.



PROVINCE SUD

- Hygiène corporelle



Lavage des mains

L'hygiène est une marque de respect de soi et des autres. Le lavage des mains est un temps essentiel car la contamination par les mains est responsable de nombreuses infections dont la diarrhée.

Le lavage des mains est essentiel à des moments clés de la journée :

- ✓ Avant et après manger (repas et goûter).
- ✓ Après les activités.
- ✓ Après le passage aux toilettes.
- ✓ Après s'être mouché le nez.

Pour qu'il soit efficace différentes étapes sont importantes : se mouiller les mains, se savonner, se rincer et se sécher les mains.

Des gestes particuliers autour du jeu peuvent être appris aux enfants.



Les dessins ci-dessous peuvent vous permettre une approche ludique et efficace du lavage des mains auprès des enfants.



RAPPEL

L'efficacité du lavage des mains passe par l'utilisation de produits adaptés et adéquats sauf indication contraire : la dilution du produit peut amoindrir le résultat du lavage.



Hygiène nasale



De quoi parle-t-on ?

Les microbes peuvent être diffusés par divers moyens et notamment par un nez qui coule ou encore un éternuement. La zone oreille/nez/gorge forme un tout.

Une bonne hygiène nasale permet de se prémunir contre diverses affections notamment les otites et les rhinopharyngites, voire même dans les cas les plus graves contre le RAA (Rhumatisme Articulaire Aigu).

Quelles sont les recommandations ?

Il convient de mettre à disposition des enfants le papier de mouchage à usage unique nécessaire et lui proposer de se moucher lorsqu'il renifle et/ou qu'il a le nez qui coule.

Le papier utilisé devra être jeté car il contient alors des microbes.

Avoir le nez propre permet de donner une image positive de soi-même, d'où l'importance de l'encourager à se moucher aussi souvent que nécessaire. Il est important d'être attentif à la méthode de l'enfant car la technique utilisée est parfois inefficace. Les illustrations du jeu disponible auprès du service de la DPASS permettent de transmettre la bonne technique.



Hygiène bucco-dentaire

Quelques chiffres ASSNC : 60 % des enfants de 6 à 9 ans ont au moins une carie en Nouvelle-Calédonie.

Le brossage des dents doit se faire après chaque repas : une alimentation équilibrée et sans grignotage permet une bonne hygiène bucco-dentaire.

Encourager les enfants à boire de l'eau plutôt que des boissons sucrées est essentiel.

Avoir de belles dents et une bouche saine, c'est important pour :

- S'alimenter correctement.
- Parler correctement.
- Et sourire.

Prévenir les caries, c'est également éviter des complications infectieuses sur d'autres organes (cœur, reins) à partir de dents malades.



RAPPEL

LE RANGEMENT ET LE LIEU DE STOCKAGE

Pour des raisons d'hygiène, le stockage des brosses à dents doit se faire selon des règles bien précises : les brosses à dents ne doivent pas se toucher, elles doivent être entreposées dans un milieu sec et aéré.

Pour une plus grande efficacité, le lavage des mains, le mouchage du nez et le brossage des dents doivent être transmis comme tout apprentissage de manière ludique. Durant le séjour, il convient donc de favoriser un environnement serein et bienveillant pour l'enfant, n'oubliez pas que les enfants apprennent en regardant.

3 – Le temps de repos ou de sieste

Quel que soit l'âge de l'enfant, **un moment de repos – même court – est nécessaire après le repas.** Véritable coupure dans la journée, le temps calme permet à chacun de se détendre et de se reposer afin de mieux reprendre les activités.

En Centre de Vacances ou de Loisirs (CVL), le temps de repos ou sieste est une activité à part entière. (pensée, réfléchie, structurée et encadrée). Ce sont des temps de vie quotidienne qui ont toute leur place dans la vie des structures de CVL avec des objectifs bien définis en équipe ou organisés en fonction du public.

Ce temps privilégié peut faire l'objet d'une animation mais doit rester un temps d'activités calmes.

Il peut aussi être un temps libre avec des activités choisies pour être au calme.

- **Privilégiez les activités calmes** telles que la lecture, les jeux de société, les discussions, la musique, les contes...
- **Offrez la possibilité aux enfants de dormir ou de se reposer** sur une natte, un paréo s'ils le souhaitent.

Pendant ce temps calme, l'animateur n'a pas la même posture que pour un temps libre. Il doit tout mettre en place pour que le calme soit efficient (relaxation, musique calme, lieu et matériel approprié).



Les temps de repos – en particulier la sieste – **ne doivent jamais être présentés comme une punition ou une brimade.** L'enfant peut apporter un objet/paréo/doudou pour se sentir en confiance à ce moment.

Tout au long du séjour, **soyez particulièrement vigilant aux signes de fatigue.** Il est important d'**adapter l'intensité des activités au rythme individuel des enfants.** Il ne faut pas hésiter à interrompre un jeu ou à abréger une promenade si nécessaire.

La sieste

Pour les 4-7ans, le temps calme est le moment privilégié pour raconter une histoire suivi d'une petite sieste.

- **Aménagez un lieu à l'écart du bruit** afin que la sieste soit la plus profitable possible. (Décoration, lecture de conte, musique douce, doudou à disposition...)
- **N'obligez pas un enfant à dormir s'il ne le souhaite pas.** Dormir est une possibilité et non pas une nécessité.
- **Soyez présent et disponible** tout au long du temps de sieste.



FICHES DE JEUX

Sommaire

P. 32 à 37	AVOIR CONSCIENCE DE SOI ET AVOIR DE L'EMPATHIE		P. 48 à 51	SAVOIR GÉRER SES ÉMOTIONS
	1. Le jeu des dominos 2. Le miroir 3. La danse des miroirs 4. La carte d'identité 5. Ballon qui suis-je ? 6. L'interview 7. L'ange gardien			1. La roue de résolution des conflits
P. 38	AVOIR UNE PENSÉE CRITIQUE & CRÉATIVE		P. 52 à 53	JEUX DE RELATION
	1. La publicité 2. Photo langage			1. Le cercle de noeuds 2. La poignée de mains
P. 39 à 40	SAVOIR RÉSOUTRE LES PROBLÈMES & SAVOIR PRENDRE DES DÉCISIONS	P. 5 à 9	P. 54 à 55	JEU DE CONCENTRATION & DE RELAXATION
	1. Guide pour un martien			1. Écoutons les bruits 2. La respiration consciente
P. 40 à 41	SAVOIR COMMUNIQUER EFFICACEMENT ET ÊTRE HABILE DANS LES RELATIONS INTERPERSONNELLES		P. 56 à 57	JEU DE CONTACT
	1. Poignée de mains 2. L'intonation modifie le sens 3. Lecture du test des 3 passoires			1. Main aveugle 2. La voiture aveugle
P. 41 à 47	SAVOIR GÉRER SON STRESS & SAVOIR GÉRER SES ÉMOTIONS			JEU DE CONFIANCE
	1. Petite relaxation 2. Le conte du Vieux Poré (estime de soi) 3. Ma bulle de bien-être 4. Le portrait chinois 5. La situation dont je suis fière 6. Mes numéros d'urgence 7. Le top 5 de l'amitié 8. Le portrait caché 9. La technique de gestion de conflits			1. L'aveugle 2. La main sympathique

FICHES DE JEUX



FICHES DE JEUX

Quelques exemples de jeux :

Les jeux qui sont proposés dans ce guide sont issus du cartable de compétences IREPS Pays de la Loire ; de Michel CLAEYS et du site izeedor.fr). Les jeux doivent se faire sous l'encadrement bienveillant d'un adulte.

AVOIR CONSCIENCE DE SOI ET AVOIR DE L'EMPATHIE

1. Le jeu des dominos

► Objectifs :

- Travailler la conscience de soi et l'empathie.
- Trouver nos qualités, caractéristiques communes.
- Envisager que l'on partage beaucoup de choses... Y compris avec notre pire ennemi !

► Déroulement de l'activité :

Demander deux volontaires qui seront observateurs : l'un notera les phrases qui commencent par **j'aime**, l'autre celles qui commencent par **je suis**.

À part les observateurs, tout le monde est debout : dans le jeu de dominos, les dominos se joignent par un numéro commun. Ici, on va se rejoindre par une caractéristique ou un goût commun.

À droite, j'exprime ce que j'aime, à gauche ce que je suis.

► Exemples :

- > J'aime aller au cinéma, je suis sportif.
- > J'aime l'école, je suis curieux.
- > J'aime parler avec mes copains, je suis généreux.
- Dans la catégorie **je suis**, on attend que des qualités, en lien avec le caractère, les comportements, les habitudes. On évite les qualités physiques, trop limitées.
- L'animateur commence, deux enfants viennent lui donner la main du côté de ce qu'ils ont en commun, puis énoncent chacun soit un **j'aime...**, soit un **je suis...** D'autres enfants les rejoignent et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait participé.
- Tout le monde se félicite et s'assoit.
- Grâce aux notes des observateurs, l'animateur fait un tableau récapitulatif des **je suis** et des **J'aime**. À chaque fois, il demande à la classe qui partage cette caractéristique, il compte ceux qui lèvent la main.
- Questions :
 - Que vous apprennent les résultats (on a beaucoup de choses en commun) ?
 - Qu'avez-vous appris sur vos camarades de groupe ?
 - Comment ce jeu peut vous permettre de changer votre regard sur les autres ?

2. Le miroir

► Objectifs :

- Remarquer en quoi les autres sont à la fois semblables et différents.
- Apprécier la différence.

► Déroulement de l'activité :

Deux par deux, face à face. L'un devient le miroir de l'autre et fait les mêmes gestes que lui. Après quelques minutes, alternez les rôles.

3. La danse des miroirs

► Objectifs :

- Remarquer en quoi les autres sont à la fois semblables et différents.
- Apprécier la différence.

► Déroulement de l'activité :

Positionner des assiettes en carton en cercle sur le sol devant chacun enfant. Demandez à chaque enfant de se positionner derrière leur assiette, tournée vers le centre du cercle. Une seule assiette est de couleur différente.

(Colorée, décorée, de façon à visiblement sortir du lot). Celui qui se trouve derrière l'assiette colorée est celui qui sera le « meneur » : il initiera les mouvements, que les autres imiteront.

Mettez de la musique. Lorsque la musique joue, les enfants tournent autour du cercle d'assiettes. Lorsqu'elle s'arrête, celui qui se trouve devant l'assiette colorée est le prochain meneur. Échangez plusieurs fois.

4. La carte d'identité

► Objectifs :

- Se présenter au groupe.
- Connaître les autres membres du groupe.

► Déroulement et règles du jeu :

Ce jeu permet à chaque enfant de se présenter aux autres de façon ludique. Chaque enfant remplit une carte d'identité, préparée auparavant par l'animateur, et sur laquelle il doit, par exemple, indiquer :

- sa date de naissance,
- son lieu de naissance,
- le nombre de frères et sœurs,
- le nom de son animal domestique s'il en a un,
- sa série TV préférée,
- son sport préféré,
- son gâteau préféré,
- 5 choses qu'il aime,
- 5 choses qu'il déteste,

- le dernier livre qu'il a lu,
- etc.

Lorsque les fiches sont remplies, l'animateur les mélange, puis en tire une au hasard et la lit. Les joueurs doivent identifier la personne concernée le plus rapidement possible.

Le joueur dont la carte est lue n'a pas le droit de s'identifier.



CONSEIL :

Les cartes d'identité ne doivent comporter ni nom ni prénom. On évitera aussi les renseignements qui peuvent identifier immédiatement tel ou tel enfant du groupe : couleur de peau ou caractéristique physique, âge s'il y a de grandes différences dans le groupe, etc.

Ce jeu peut servir de prétexte pour permettre à chaque enfant d'en dire un peu plus sur lui-même, en incitant les autres à lui poser des questions : depuis combien de temps pratique-t-il tel sport ? Comment s'appellent ses frères et sœurs ? Sait-il faire tout seul son gâteau préféré ?

5. Ballon qui suis-je ?

► Objectifs :

- Réfléchir sur ce qui constitue son identité
- Prendre conscience des différentes facettes de l'identité.

► Déroulement du jeu :

Les enfants sont assis en cercle, à l'intérieur ou à l'extérieur (veiller à ce que le plancher soit plat et lisse). Ils peuvent avoir les jambes écartées, de manière à se toucher les pieds.

Montrez comment rouler la balle d'un enfant à l'autre en traversant le cercle.

Ensuite, lorsque les enfants s'envoient la balle de l'un à l'autre, celui qui attrape et tient le ballon doit répondre à une question avant de passer le ballon plus loin.

À la question doit être posée : « Quel est ton nom ? Je m'appelle ». « Quelle est ta couleur préférée ? », « Quel âge as-tu ? », « De quelle couleur sont tes cheveux ? », « Combien de frères et sœurs as-tu ? » etc.



CONSEIL POUR L' ANIMATEUR : Ne posez une nouvelle question que lorsque chaque enfant a eu la chance de répondre à la précédente. Demandez aux joueurs de lancer le ballon vers ceux qui n'ont pas encore répondu. Ceux-là peuvent éventuellement faire un appel de la main (main levée).

Invitez à aller le plus vite possible, sans temps de réflexion.

► Variantes :

- Les joueurs plus grands peuvent aussi se tenir debout et lancer le ballon en l'air plutôt que le rouler par terre.
- Répétez l'activité et demandez aux enfants de faire des mouvements (sauter, tourner) pendant qu'ils répondent aux questions.

6. L'interview

► Objectifs :

- Mieux se connaître et mieux connaître les autres.
- Présenter un ou des aspects de la vie d'une personne.
- Découvrir les autres différemment, avec un autre regard.

► Déroulement :

Expérimentation / Mise en situation

Consignes : Proposer de former des groupes autour des plateaux de jeu.

Il est conseillé de les constituer de façon à ce que les participants soient avec des personnes qu'ils connaissent moins.

« Nous allons jouer ensemble afin de mieux nous connaître. Chacun répond à la question sur laquelle son pion arrive ».

La partie prend fin soit quand un des participants arrivent exactement sur la case centrale, soit au bout d'un temps défini à l'avance.

Il est important de rappeler que les participants peuvent ne pas répondre à des questions s'ils se sentent gênés par celles-ci.

Prise de conscience / Analyse

Inviter les participants à s'exprimer sur l'activité vécue ensemble.

« Était-ce une activité agréable, désagréable ? »

Plaisir de partager des points communs, d'apprendre à connaître l'autre.

Gêne de parler de soi, de se sentir différent.

« Qu'est-ce que cette activité a permis pour vous-même ou entre vous ? » Réfléchir à différentes facettes de sa personnalité ou de son identité : goûts, activités, opinions... L'exprimer aux autres. Écouter les autres, les découvrir.

« Pouvez-vous me donner chacun, un aspect que vous avez découvert chez l'autre ? »

Même si nous sommes différents, il est possible de se trouver des points communs. De même qu'il est possible de trouver des différences avec la personne la plus proche.

Élargissement / Synthèse / Généralisation

« Que retenez-vous de cette activité ? »

« Quel est l'intérêt de bien se connaître soi-même, de connaître les autres ? »

Se connaître favorise la confiance en soi, la relation à l'autre et la communication.

L'intervenant sera particulièrement attentif à la bienveillance dans les discussions et au rappel des règles de respect de soi et des autres.



DÉPART

UNE CHOSE
QUI ME FAIT...

AVANCE
DE 3 CASES

LE GENRE
DE FILM
QUE J'AIME :

UNE ODEUR
QUI ME PLAÎT :

MON
PLAT
PRÉFÉRÉ :

DIS AUX
AUTRES UNE
CHOSE QUE
TU PENSES
ÊTRE LE SEUL
À AVOIR FAITE

AVANCE DE
DEUX CASES

UNE PERSONNE
QUE J'ADMIRE :

UN ENDROIT
OÙ J'AIME
ME RETROUVER :

RECULE DE
DEUX CASES

QUAND J'AI
DU TEMPS LIBRE,
JE...

LE JOUR
DE LA SEMAINE
QUE JE PRÉFÈRE :

RELANCE
LE DÉ

PASSE
TON TOUR

QUELLE PLACE J'OCCUPE ?

CE QUI ME
MET EN COLÈRE
C'EST :

RECULE DE
TROIS CASES

POSE UNE QUESTION
DE TON CHOIX AU
JOUEUR PRÉCÉDENT

CE DONT
JE SUIS
FIÈRE C'EST :

RECULE DE
TROIS CASES

DANS MA FAMILLE

SI J'AVAIS UNE BAGUETTE
MAGIQUE, JE CHANGERAISS...

UNE
DE MES
PEURS, C'EST :

UN
DE MES RÊVES
PRÉFÉRÉS C'EST :

JE TE
CONNNAIS
MIEUX



7. L'ange gardien

► Objectifs :

- Ce jeu a pour vertus de développer l'empathie, la gentillesse, le sentiment d'appartenance au groupe, de sécurité et d'estime de soi.

► Déroulement :

Expérimentation / Mise en situation

En début de semaine, chaque élève se voit attribuer le nom d'un de ses camarades de classe dans une **enveloppe mystère**.

Le but est de veiller discrètement sur l'élève désigné. Discrètement car il ne faut pas être démasqué. Il est donc possible de brouiller les pistes en apportant son aide à d'autres élèves que celui qui apparaît dans l'enveloppe. À la fin de la semaine, chaque élève doit proposer le nom de son supposé ange-gardien.

Chacun peut alors raconter quelles stratégies ont été utilisées pour passer inaperçu, les émotions ressenties, les expériences vécues, pourquoi telle personne a été désignée, ... Cela permet ainsi d'exprimer de la gratitude pour clore le jeu en guise de cerise sur la gâteau !

Ce jeu révèle les **élangs altruistes** des enfants et leur fait prendre conscience de la présence de ce potentiel en chacun d'eux, pour peu qu'on y attache de l'attention et que cela devienne une intention positive chaque jour ! Faire le bien ensemble, c'est magique !

AVOIR UNE PENSÉE CRITIQUE & UNE PENSÉE CRÉATIVE

Quelques propositions de jeux

1. La publicité

► Objectifs :

Une activité pour travailler l'esprit critique.

Observons ensemble, à travers un exemple, comment les publicitaires s'y prennent pour nous vendre des marques ou des produits.

Que voyons-nous dans cette publicité ?

► Déroulement :

Étude d'une publicité : par exemple sur le Nutella.

Autres activités possibles à faire :

Analyser ensuite en grand groupe une pub adaptée aux jeunes : fast-food, portables, boissons énergisantes...,

Les questions à se poser :

- Qu'est-ce qui attire mon regard ? Personnages, éléments de décor, nom du produit.
- Quel est le message de cette pub ? Qu'est-ce qu'on veut me faire croire ?
- Qu'est-ce qu'on a oublié de me dire ?
- Est-ce que cette pub me touche ? Si non, à qui est-elle destinée ? Quels sont les arguments qui peuvent m'inciter à acheter ce produit ? Quel ressenti cette pub peut-elle provoquer ?
- Montrer quelques publicités anciennes sur le tabac par exemple, insister sur la notion de ce qui touche.
- L'identification au héros.
- Les émotions (on mémorise mieux ce qu'on voit souvent – cf. sodas – et ce qui nous émeut).
- Proposer un jeu pour la pensée créative.

2. Photo langage

► **Matériel :** Prévoir une série d'images ou de photos choisies en fonction d'un thème et adaptées au public visé. (Exemple : les illustrations de « Polo le lapin ».)

► **Mise en place :** L'ensemble du photo langage (les images) est dispersé sur une table, disposée sur le côté de la salle. Les images sont numérotées. Les joueurs sont assis en cercle, à l'écart de la table à photos.

► Instructions :

- L'animateur propose aux joueurs (par vague de 4 ou 5 personnes) de se déplacer vers la table pour visualiser, dans le silence, l'ensemble des images.

- Choisissez deux images qui vous parlent, qui vous frappent, qui font écho en vous, que ce soit de manière positive ou négative ; retenez les numéros de ces deux images.

► **Partage :** L'animateur invite les joueurs à s'exprimer sur leurs choix. Il précise qu'il n'y a absolument pas de bonne ou de mauvaise réponse, qu'il n'est pas question de juger ce qui est exprimé ; chaque joueur est libre de partager ce qu'il souhaite. L'animateur prend note, sur une grande feuille visible par tous, des numéros des images choisies par chacun, et des raisons qui ont poussé à les choisir.

► **Discussion :** L'animateur peut éventuellement mettre en évidence les images les plus souvent choisies, mais aussi la variété des raisons qui ont pu motiver le choix d'une même image par plusieurs personnes (ce qui peut s'expliquer par des projections différentes).

Dans une étape de synthèse, l'animateur propose aux participants de repérer les thématiques qui sont le plus souvent apparues à travers le choix des images et les échanges qui s'en sont suivis. Il peut inciter à regrouper les questions qui ont été soulevées en rapport avec le thème choisi.

SAVOIR RÉSOUTRE LES PROBLÈMES & SAVOIR PRENDRE DES DÉCISIONS

Quelques propositions de jeux

1. Guide pour un martien

► **Objectifs :**

Une activité pour travailler la résolution de problème.

L'idée générale est de rédiger pour un extraterrestre un « guide » afin qu'il reconnaisse ce qu'est un problème ou un conflit, et comment sur terre on fait pour les résoudre.

Il ne s'agit pas de guerre, de conflits armés, mais de problèmes quotidiens entre personnes.

► **Déroulement**

Situation : Le petit frère de Safia, Nadir, veut toujours jouer à l'ordinateur, et Safia n'y a plus accès pour ses devoirs. Souvent, ils se battent et ils sont punis.

Réflexion collective

- Que feriez-vous dans ces situations ? Laisser le groupe réagir librement, noter les propositions au tableau.
- Précisez qu'il faut que le martien comprenne bien ce qu'est un problème ou un conflit (trouver une définition) et comment faire pour résoudre le problème ou le conflit. Suggérer qu'il y a sans doute des pistes dans les séquences précédentes (émotions, savoir-faire).

Réflexion en équipe puis exposé en groupe

- Faire 4 à 6 équipes.
- Chacune doit réfléchir à la situation et remplir ce tableau suivant :

1. S'arrêter, se calmer, respirer, décrire quel est le problème

Qui a un problème ? Quel est ce problème ?

Quelles sont les causes du problème ?

2. Trouver toutes les solutions possibles et leurs conséquences

Envisager tous les moyens, toutes les personnes, les stratégies à disposition
Envisager les conséquences des différentes solutions.

3. Choisir une solution

Choisir celle qui est la plus acceptable, qui a un but positif et qui a le plus de chances de marcher.

D'autres situations à présenter en fonction de l'âge et de l'intérêt du public :

Exemple : Pendant les vacances, lors d'une réunion avec des copains, le cousin d'Oscar, qui a 15 ans, lui a proposé de boire une bière. Oscar n'a pas osé refuser mais il l'a versée sur les fleurs. Il est invité à l'anniversaire du cousin et ne sait pas comment se comporter.

SAVOIR COMMUNIQUER EFFICACEMENT ET ÊTRE HABILE DANS LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

Quelques exemples de jeu

► Objectifs :

Aller à la rencontre de l'autre, le toucher, le regarder.

1. Poignée de mains

(En groupe éparsillé) :

Selon la consigne, serrer la main. En mode rapide, absent à la va-vite, longuement mais sans sentiment, agacé, avec tristesse, en soutien, gentiment...

2. L'intonation modifie le sens

(En cercle) :

Tu fais comme tu veux, je te remercie beaucoup, mais bien sûr, quelle journée géniale, bien joué, bien sûr je vais le faire, moi aussi je t'aime.

3. Lecture du test des 3 passoires de Socrate

► Objectifs :

Une activité pour travailler la communication

► **Déroulement :**

Lecture du test des 3 passoires de Socrate

Les 3 passoires de Socrate :

Vérité, bienfait, utilité

Socrate avait, dans la Grèce antique, une haute opinion de la sagesse. Quelqu'un vient un jour trouver le grand philosophe et lui dit :

- Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami ?
- Un instant, répondit Socrate. Avant que tu me racontes, j'aimerais te faire passer un test, celui des 3 passoires :
- Les 3 passoires ?
- Mais oui, reprit Socrate. Avant de me raconter toutes sortes de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire. C'est ce que j'appelle le test des 3 passoires. La première passoire est celle de la vérité. As-tu vérifié si ce que tu veux me dire est vrai ?

Non. J'en ai simplement entendu parler...

- Très bien. Tu ne sais donc pas si c'est la vérité. Essayons de filtrer autrement en utilisant une deuxième passoire, celle de la bonté. Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bon ?
- Ah non ! Au contraire.
- Donc, continua Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es même pas certain qu'elles soient vraies. Tu peux peut-être encore passer le test, car il reste une passoire, celle de l'utilité. Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ?
- Non. Pas vraiment.
- Alors, conclut Socrate, si ce que tu as à me raconter n'est ni vrai, ni bien, ni utile, pourquoi vouloir me le dire ?

SAVOIR GÉRER SON STRESS & SAVOIR GÉRER SES ÉMOTIONS

Quelques exemples de jeux

Jeu mime des émotions/musique

1. Petite relaxation

Apprivoiser le souffle

► **Res-pi-rez !!!**

Confortablement assis sur la chaise, on choisit de fermer les yeux ou de les garder ouverts, on inspire très doucement, de façon continue, en comptant jusqu'à 5. On gonfle d'abord son ventre en le poussant vers l'avant, et puis on laisse s'ouvrir sa cage thoracique. Quand les poumons sont gonflés, on retient sa respiration.

On tire alors doucement sur la nuque pour la détendre, on tourne la tête vers la droite, puis vers la gauche, et on souffle lentement en relâchant sa tête et en comptant jusqu'à 5... On prend une respiration normale, à son rythme... Et maintenant on va refaire le même exercice 5 fois de suite...

On gonfle doucement le ventre, les poumons, en comptant jusqu'à 5... On bloque sa respiration poumons pleins d'air... On détend la nuque, on tourne la tête à droite, puis à gauche... Et on souffle régulièrement en comptant jusqu'à 5...

On inspire doucement en comptant jusqu'à 5, on bloque la respiration, on détend la nuque, on tourne la tête à droite, puis à gauche, et en expirant lentement jusqu'à 5 on pense à un mot ou une image synonyme de détente, de calme...

On recommence... On inspire doucement jusqu'à 5, on bloque la respiration, on détend la nuque, on tourne la tête à droite, puis à gauche, et on expire lentement jusqu'à 5...

On inspire doucement jusqu'à 5, on bloque la respiration, on détend la nuque, on tourne la tête à droite, puis à gauche, et on expire lentement jusqu'à 5... Et puis une dernière fois...

On inspire encore une fois profondément, on bloque la respiration, on détend la nuque, on tourne la tête à droite, puis à gauche, et on expire lentement... Je respire à son rythme maintenant...

J'apprécie la sensation de détente et de relâchement de mon corps... Je respire encore une fois calmement et j'ouvre les yeux en souriant.

2. Le conte du vieux Poré (estime de soi)

L'histoire que je vais vous raconter s'est passée il y a très très longtemps en Nouvelle-Calédonie dans une tribu éloignée, où vivait le vieux chef Poré.

Le chef Poré était très apprécié de l'ensemble des habitants de la tribu. Tout le monde le disait, c'était un chef bon et juste. Le chef adorait la nature, aimait planter, aller au champ et voir grandir les choses qu'il avait planté ; il aimait ça. C'était sa passion.



En plus de son champ, dans lequel il faisait pousser taros, maniocs, ignames ou encore choux kanaks, il avait pris beaucoup de soin à agrémenter ses terres. Ainsi, tous le disaient dans la tribu « si tu veux voir toutes sortes d'arbres, de plantes et de fleurs, tout aussi beaux, majestueux et parfumés les uns que les autres, il faut aller se promener près du champ du chef Poré. »

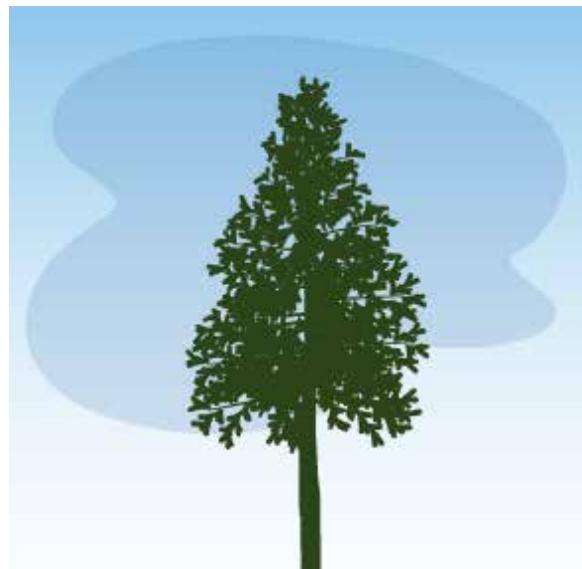
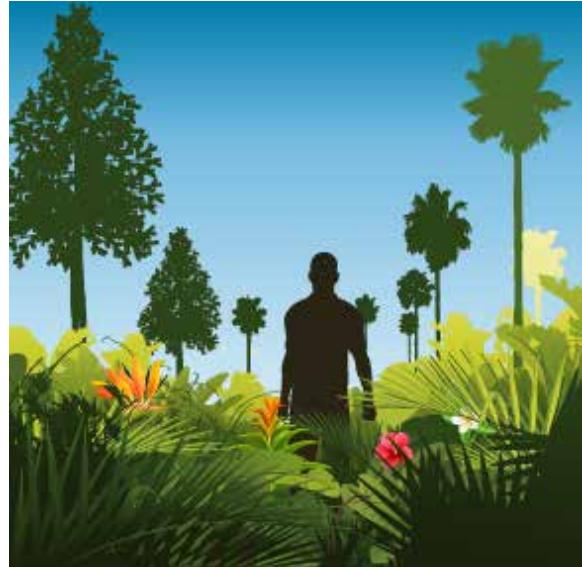


Chaque jour, après un passage auprès des ignames pour arracher les mauvaises herbes, le chef Poré s'attardait et prenait plaisir à marcher et à regarder aussi bien les grands arbres dont les cimes tutoyaient les nuages que les petits massifs de fleurs aux couleurs changeantes et aux parfums enivrants.

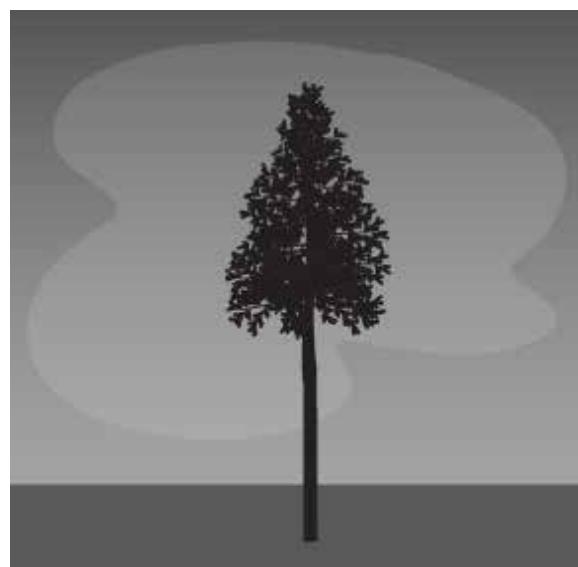
Un jour, le chef Poré reçut une coutume. Il fallait qu'il se rende au mariage d'une cousine qui se mariait dans une tribu éloignée. Il dut s'absenter durant plusieurs jours.

À son retour, il n'avait qu'une hâte : retrouver les couleurs, les parfums et la composition harmonieuse de sa plantation. Il eut donc un choc en constatant que les plantes et les arbres qu'il aimait tant étaient en train de mourir, de se dessécher.

Il s'adressa au pin, autrefois majestueux et lui demanda « Toi qui représente l'homme et la puissance, tu étais si beau et plein de vie, que s'est-il passé ? ».



Le pin lui répondit avec un air triste : « J'ai regardé le cocotier et je me suis dit que jamais je ne serai capable de produire d'aussi beaux et bons fruits qu'il ne porte. Je me suis découragé et j'ai commencé à sécher ».



Le chef alla trouver le cocotier qui lui aussi était sur le point de mourir. « Toi cocotier, symbole de la femme, qui donnait régulièrement de beaux cocos verts, remplis d'eau de coco délicieuse à boire et de pulpe excellente à manger, pourquoi es-tu dans cet état ? Que s'est-il passé ? ».



Le cocotier dit avec un air plus triste encore que le pin : « En regardant la rose sentant son parfum enivrant, je me suis dit que jamais je ne serai aussi agréable à regarder et aussi parfumé qu'elle. C'est alors que je me suis mis à sécher. »



Comme la rose était elle-même en train de sécher, Poré se dirigea vers elle, « Toi, ma petite Rose, que mon ami Martin m'a apporté, tu étais pourtant si magnifique dans ta robe rouge et ton odeur enivrait toutes les personnes qui passaient près de mon jardin, pourquoi es-tu dans cet état ? »



... et elle lui avoua avec l'air encore plus triste du monde : « J'avais beau sentir bon, moi je n'ai pas l'âge de l'immense banian sage enraciné au loin mais que tout le monde peut voir ! »



« Je suis petite, ni mes fleurs, ni mes racines, ni mes feuilles ne se développent autant avec tant de majestuosité que les racines et branches du banian ! Dans ces conditions, à quoi bon vivre et faire des fleurs, aussi parfumées soient-elles ? Je me suis donc mise à dépérir. »



C'est alors qu'une toute petite fleur attira l'attention du vieux chef. Alors qu'il l'avait à peine remarquée auparavant, elle semblait aujourd'hui capter toute la lumière et baigner les jardins de son doux parfum. Elle n'était en rien comparable aux autres végétaux desséchés du jardin. Poré, intrigué, l'interrogea ; pourquoi était-elle aussi vivante comparé aux autres.





« J'ai failli me dessécher, répondit-elle, car au début je me désolais. Jamais je n'aurai la majesté d'un pin qui conserve sa verdure toute l'année ; ni la beauté et encore moins le parfum de la rose ; ni la générosité du cocotier ; et que dire de la sagesse du banian ! J'étais désespérée, j'ai voulu mourir moi aussi. Puis, je me suis rappelée que vous aviez choisi de me placer ici, de m'arroser, de prendre soin de ma terre, vous m'avez accordé autant d'importance qu'au pin, qu'à la rose et qu'au cocotier, c'est donc que vous vouliez de moi autant que les autres, telle que je suis. J'ai alors compris que j'avais moi aussi toute ma place dans ce jardin. À partir de ce moment-là, j'ai décidé de m'aimer telle que je suis et de contribuer à mon niveau à rendre ce jardin aussi agréable que possible. C'est exactement ce à quoi je m'emploie depuis que vous êtes parti et ce à quoi je m'emploierai tant que je serai en vie. »

Prévoir un temps d'échange avec les enfants.

3. Ma bulle de bien-être

Durée : 40 min

► Déroulement

À l'aide de photos disposées sur une table, les jeunes vont choisir l'image qui correspond le mieux à une situation de bien-être.

Après des échanges en groupe, chacun va se dessiner sa bulle de bien-être sur une feuille de papier.

4. Le portrait chinois

Durée : 50 min

► Déroulement

Il permet de mieux se connaître en dressant son portrait à partir d'identification à des animaux, plantes, objets...

Le choix des associations n'est pas neutre. Certains trains de personnalité pourront ainsi être mis en valeur. "Si tu étais un animal tu serais ? Si tu étais une plante, tu serais ?."

5. La situation dont je suis fière

Durée : 50 min

► Déroulement

Par groupe de 2, les élèves vont expliquer une situation de réussite dont ils sont fiers puis identifier les qualités dont ils ont fait preuve pour réussir cette épreuve.

Ce jeu a pour objectif de montrer à chacun qu'il a des qualités qu'il peut utiliser dans des situations où ils sont moins à l'aise.

6. Mes numéros d'urgence

Durée : 30 min

► Déroulement

L'objectif de cette activité est d'envisager différentes situations de la vie où il est nécessaire d'être entouré, aidé, secouru, soutenu, protégé, accompagné.

Il s'agit d'identifier les personnes ressources de notre entourage.

7. Le top 5 de l'amitié

► Déroulement

L'objectif de ce travail est de déterminer quelles sont les qualités essentielles d'un ami, d'apprendre à défendre son point de vue, d'apprendre à coopérer.

8. Le portrait caché

► Déroulement

L'objectif de cette activité est de découvrir un élève par l'énoncé de ses qualités et de montrer que chacun est unique.



SAVOIR GÉRER LES ÉMOTIONS

Comprendre ses propres émotions : Comprendre les émotions permet de cultiver l'intelligence émotionnelle à la fois des parents, des enfants, mais aussi de l'équipe d'encadrement du CVL. Mettre un mot sur les émotions, sur ce qu'on ressent, sur ce dont on a besoin, permet de mieux communiquer et de trouver les solutions appropriées.

Tableau des émotions

nos émotions



peur



tristesse



dégoût



joie



colère



surprise

nos besoins

- Proximité / câlin / toucher
- Protection / sécurité
- Appréciation / considération
- Empathie/ compréhension
- Amour
- Reconnaissance
- Respect / soutien
- Mouvement / exercice
- Amusement / rire
- Paix / calme
- Ordre / repos
- Nourriture / boisson
- Harmonie / entente
- Créativité / expression artistique

TECHNIQUE À LA GESTION NON-VIOLENTE DES CONFLITS

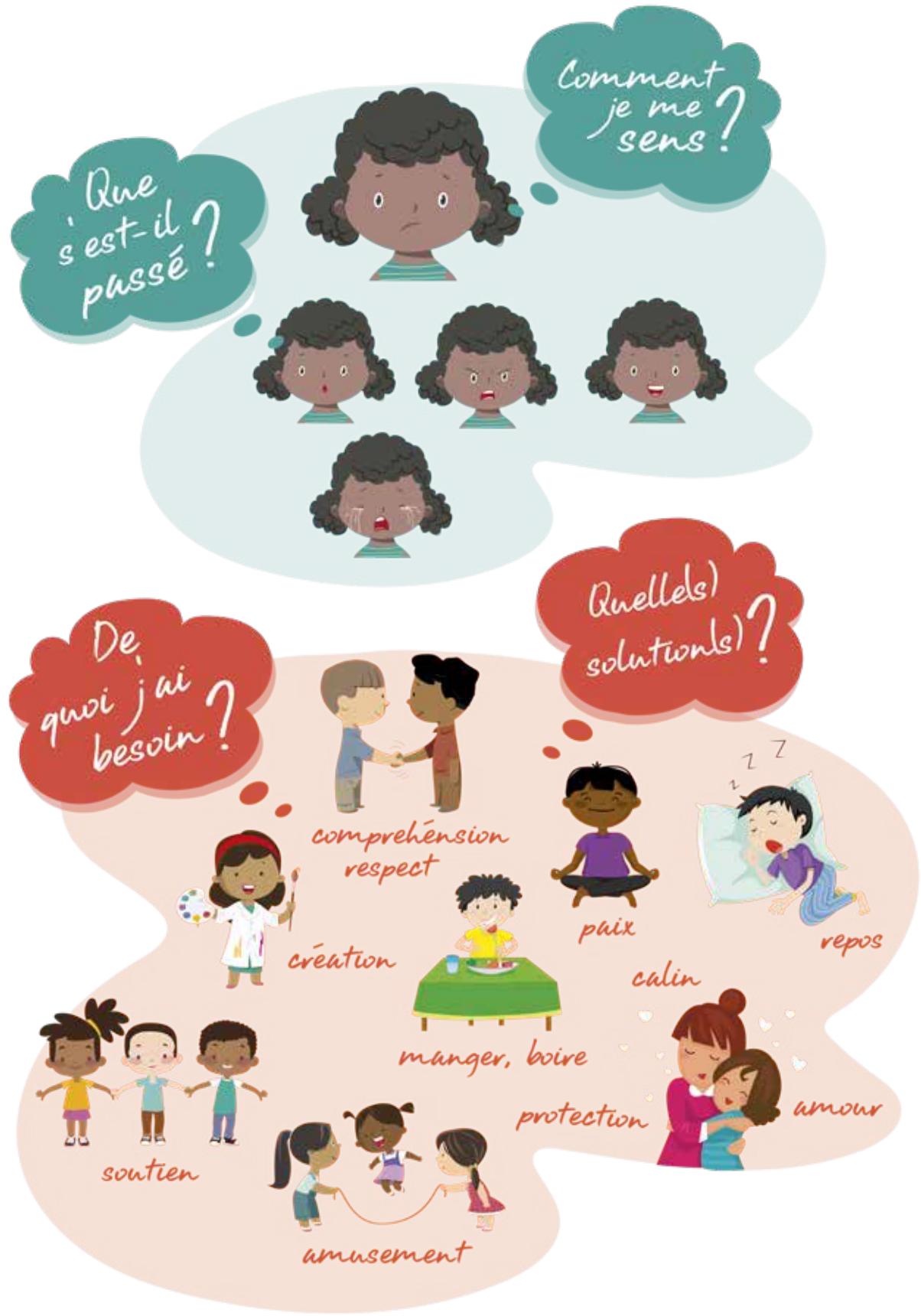
LA GESTION DE CONFLIT

Écouter, mettre des mots sur ce qui dérange, ne pas avoir peur des autres, s'exprimer dans le respect, prendre en considération ses émotions, ainsi que celles des autres...



CE N'EST PAS PARCE QUE TU AS RAISON, QUE MOI J'AI TORT. C'EST JUSTE QUE TU N'AS PAS LE MÊME POINT DE VUE QUE MOI.

SAVOIR GÉRER SES ÉMOTIONS



Grâce à cette technique vous pourrez :

- Développer vos aptitudes à gérer des conflits de façon constructive et non-violente, dans le respect mutuel.
- Contribuer à la promotion de conduites positives entre les enfants de façon constructive.
- Apprendre à sortir des préjugés. Pouvoir changer votre regard sur l'autre.

1. La roue de résolution des conflits



Changements visés :

+



JEUX DE RELATION

**1. Le cercle de noeuds****► Objectifs**

- Accepter le contact, être toucher et toucher l'autre.
- Accepter d'être guider.
- Renforcer sa confiance dans le groupe.

► Déroulement

À partir d'un meneur qui démarre en prenant la main d'une première personne, qui elle prend la main d'une seconde, etc.

Un serpent se constitue et se noue progressivement jusqu'à être bloqué par une sorte de nœud géant, qu'on dénoue ensuite sans casser le serpent.

► Remarques

Intéressant avec un grand groupe.... En silence ou en musique.

2. Poignées de mains



► Objectifs

- Se présenter.
- Apprendre les prénoms constituant le groupe.
- Avoir un premier contact physique.
- Structurer le groupe.

► Déroulement

Les joueurs évoluent en marchant dans la pièce, au signal de l'animateur on va serrer la main de la personne la plus éloignée. On dit bonjour et son prénom.

L'animateur précise que l'on est heureux de voir les personnes à qui on serre la main.

2^e temps : on va toujours à la rencontre de la personne la plus éloignée mais cette fois on dit Bonjour (dire le prénom de la personne).

Ceci permet de rapidement mémoriser les prénoms, si l'on se trompe l'autre corrige. (Non je m'appelle...).

► Remarques

Avant d'aller à la rencontre d'une personne, on établit un contact visuel.



1. Écoutons les bruits

► Objectifs

Cet exercice affine l'acuité sensorielle, la concentration, et recentre l'enfant sur lui-même (l'attention se porte successivement sur l'extérieur de la pièce, puis à l'intérieur, enfin, sur l'enfant lui-même).

► Position de départ

Etre allongé sur le dos en position de relaxation, ou assis, le dos droit, la tête bien en équilibre, les jambes croisées en tailleur et les mains sur les genoux.

► Déroulement

Écouter les bruits sans les nommer ni les identifier

1. Les bruits émanant de l'extérieur de la pièce, par exemple :

- Les voitures qui passent.
- Un chien qui aboie.
- Un klaxon.
- Des passants dans la rue.
- Les bruits de la pièce voisine.

Essayons d'entendre le bruit le plus petit qui soit, le plus fin, le plus éloigné. L'expérience peut être faite yeux ouverts puis yeux fermés. Noter la différence.

2. Les bruits émanant de l'intérieur de la pièce, par exemple :

- Le tic-tac d'un réveil.
- Le craquement du plancher.
- Un enfant qui remue.
- Une personne qui passe.

3. Soyons attentifs aux manifestations de notre corps :

- L'air qui entre et sort des narines.
- Le gargouillement éventuel du ventre.
- Les battements du cœur : placer notre main à l'endroit du cœur et essayer de sentir ses pulsations.

Quand faire l'exercice ?

À l'école, à la maison, en centre de vacances ou de loisirs, soit au cours d'une séance de yoga, de motricité, pour calmer, recentrer l'enfant ; soit isolément à titre de jeu. Il est bien évident qu'un environnement calme est recommandé.

2. La respiration consciente

**TA RESPIRATION
EST TA MEILLEURE AMIE.**

*Inspirer et exprimer
de façon consciente invite à
un nouveau départ
dans la journée.*



► Bienfaits

Calme les enfants, amplifie la respiration, par conséquent favorise l'oxygénation de tous les organes.

► Déroulement

Position de départ : Assis sur le tapis, jambes croisées, dos droit, mains sur les genoux, visages et épaules détendus.

Sensation auditive.

Écoute du va-et-vient de l'air dans les narines : le petit bruit de l'air qui pénètre dans les fosses nasales à l'inspiration et qui sort à l'expiration.

Mimer avec la main ce mouvement : la main monte pendant l'inspiration, descend pendant l'expiration.

► Variante

Cet exercice peut se pratiquer dans diverses positions (debout ou couché).

Autres exercices de prise de conscience du souffle :

- Souffler sur les mains : sensation tactile de l'air à l'expiration.
- Souffler sur du coton, sur une feuille, sur la vitre : sensation visuelle de l'expiration.

► Remarques

Inspiration et expiration se pratiquent toujours par le nez.

Quand faire l'exercice ?

Avant de commencer à chanter, au retour d'une récréation (pour calmer les enfants), au moment de la relaxation, avant le déjeuner ou le coucher.

1. Main aveugle



► Objectifs

S'écouter par le toucher, être attentif à l'autre.

► Déroulement

Un membre du groupe aveugle, aura les yeux bandés par un foulard. Chaque membre du groupe devra lui serrer la main un par un en disant son prénom.

Au second passage, il doit essayer de reconnaître au contact de la main tendue une deuxième fois qui est qui.

► Matériel

Un foulard.

► Remarques

Groupes entre 6 et 12 personnes. Insister sur le silence pour plus de sensibilité.

2. La voiture aveugle



► Objectifs

- Confiance en l'autre.
- Respect de l'autre.
- Guider et être guidé.

► Déroulement

Les joueurs sont 2 par 2, l'un devant l'autre. Celui qui est devant ferme les yeux : il sera la voiture. L'autre derrière fera avancer cette voiture, en lui mettant la main sur le dos. Pour changer de direction, il devra toucher :

- Sur l'épaule droite, afin de tourner à droite.
- Sur l'épaule gauche, pour tourner à gauche.
- Et sur la tête, pour reculer.

La voiture continuera d'avancer tant qu'elle ressent le contact physique et s'arrêta dès que le conducteur ne la touche plus.

Échanger les rôles.

► Remarques

Ce jeu doit se faire dans le calme.

► Variantes

Un aveugle et un meneur. Le meneur doit guider son aveugle sans qu'il ne percute les autres pour ce faire, il appelle par son prénom d'une voix normale au départ puis de plus en plus faible. Le meneur variera aussi les distances. L'aveugle avance tant qu'il entend son prénom. Dès que le meneur cesse de l'appeler, il devra cesser d'avancer afin qu'il ne percute personne et son meneur changera les orientations.

► Variante 2

Au lieu des prénoms, nous pouvons choisir un son (sifflet, claquement de doigts, de langue, etc.).



Attention : Lors des consignes préciser que ceux qui ont les yeux ouverts doivent respecter ceux qui ont les yeux fermés / ne pas reculer sans regarder).

JEUX DE CONFIANCE



1. L'aveugle

► Objectifs

- Réveil sensoriel.
- Prendre confiance.
- Se concentrer.

► Déroulement

Les yeux bandés, les joueurs se déplacent dans un espace donné à parcourir sans bruit et sans se presser.

► Matériel

Des foulards.

► Remarques

Consignes de respect, de silence et l'espace doit être sans danger.

► Variantes

Les personnes peuvent être guidées à la voix par l'animateur.
Musique en fond sonore.



2. La main sympathique

► Objectifs

- Rechercher le contact et le toucher.
- S'écouter par le toucher.

► Déroulement

Un groupe dans un lieu délimité à l'abri du bruit. Tous les joueurs se déplaceront en fermant les yeux. Chacun essaie de prendre la main d'une personne, la sentir et si cette main lui plaît, il ne la lâche plus.

► Remarques

Dans le silence absolu. C'est la main et pas la personne qui est choisie.

FICHES ACTIVITÉ CULINAIRE

"Le gout vient en cuisinant"

Sommaire

LE GÂTEAU AUX FRUITS, P. 5

LE GÂTEAU BAYA, P. 5

LE GÂTEAU AUX CAROTTES, P. 5

TAPIOCA AU LAIT DE COCO, P. 5

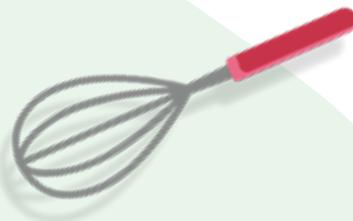
LE GÂTEAU À LA PATATE DOUCE, P. 5

LE GÂTEAU AUX FRUITS



LE MATÉRIEL

- 1 FOUET
- 1 SALADIER
- 1 CUILLÈRE À SOUPE
- 1 COUTEAU
- 1 MOULE



LES INGRÉDIENTS



- 5 CUIL. DE FARINE - 4 CUIL. DE SUCRE
- 1 ŒUF - 2 FRUITS
- 5 CUIL. DE LAIT - 2 CUIL. D'HUILE
- LEVURE - SUCRE VANILLÉ
- UNE PINCÉE DE SEL



- 1** MÉLANGEZ LA FARINE, LE SEL, LE SUCRE VANILLÉ, LA LEVURE ET LE SUCRE.
- 2** AJOUTEZ L'ŒUF, LE LAIT ET L'HUILE. MÉLANGEZ AVEC LE FOUET.
- 3** ÉPLUCHEZ ET COUPEZ LES FRUITS.
- 4** VERSEZ LA PÂTE ET LES FRUITS EN TRANCHE DANS LE MOULE ET FAITES CUIRE 30 MIN À FOUR MOYEN.



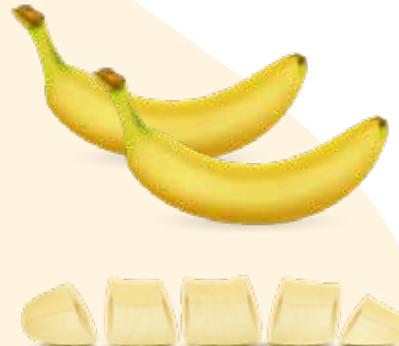
VOUS POUVEZ SUIVRE CETTE RECETTE EN CHANGEANT DE FRUITS.



LE GÂTEAU BAYA

LE MATÉRIEL

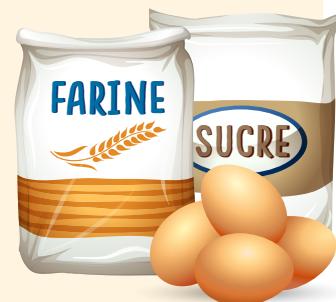
- 1 SALADIER
- 1 CUILLÈRE À SOUPE
- 1 COUTEAU
- 1 MOULE



LES INGRÉDIENTS



- 1 POT DE YAOURT NATURE
- 2 POTS DE SUCRE - 3 POTS DE FARINE
- 3 ŒUFS - 1 BANANE
- 1 POT D'HUILE - 1/2 SACHET DE LEVURE
- 3 CUILLÈRES À CAFÉ DE CANNELLE



- 1 MÉLANGEZ LE YAOURT, LE SUCRE, L'HUILE, LES ŒUFS, LA FARINE, LA LEVURE ET LA CANNELLE EN POUDRE DANS UNE TERRINE.
- 2 INCORPOREZ LA BANANE COUPÉE EN RONDELLES.
- 3 VERSEZ DANS UN MOULE BEURRÉ. ENFOURNEZ 40 MIN À 200°.



LE GÂTEAU AUX CAROTTES



LE MATÉRIEL

- 1 VERRE
- 1 CUILLÈRE
- 1 FOUET
- 1 MOULE
- 1 RÂPE
- 1 SALADIER



LES INGRÉDIENTS

- SUCRE VANILLÉ
- 2 VERRES DE SUCRE - 3 VERRES DE FARINE
- 4 ŒUFS - 4 CAROTTES
- 2 CUILLÈRES DE CANNELLE - LEVURE
- 1 PINCÉE DE SEL - 1 VERRE D'HUILE



- 1 RÂPEZ LES 4 CAROTTES.
- 2 MÉLANGEZ LA FARINE, LE SEL, LE SUCRE VANILLÉ, LA LEVURE, LA CANNELLE ET LE SUCRE.
- 3 AJOUTEZ L'HUILE, LES ŒUFS ET LES CAROTTES RÂPÉES ET REMUEZ AVEC LE FOUET.
- 4 VERSEZ LA PÂTE DANS LE MOULE ET FAITES CUIRE À 40 MIN À FOUR MOYEN.





TAPIOCA AU LAIT DE COCO

LE MATÉRIEL



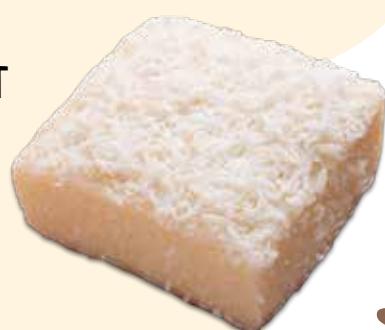
- 1 SALADIER
- 1 CUILLÈRE À SOUPE
- 1 COUTEAU
- 1 MOULE



LES INGRÉDIENTS

- 100 G DE TAPIOCA (OU PERLE DU JAPON)
- 40 CL DE LAIT DE COCO (OU 20CL DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ + 20CL DE LAIT DE COCO)
- 1 GRANDE BANANE MÛRE
- 40 G DE SUCRE - 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ

- 1 VERSER LE LAIT DE COCO DANS UNE GRANDE CASSEROLE.
- 2 AJOUTER 25 CL D'EAU, LE SUCRE ET PORTER À ÉBULLITION.
- 3 DÈS QUE L'EAU BOUT, AJOUTER LES BILLES DE TAPIOCA (OU LES PERLES DU JAPON) ET LA BANANE COUPÉE EN RONDELLE.
- 4 LAISSEZ CUIRE 10 MIN À FEU DOUX TOUT EN REMUANT RÉGULIÈREMENT.
- 5 SERVIR TIÈDE OU FROID.



LE GÂTEAU À LA PATATE DOUCE

LE MATÉRIEL

- 1 SALADIER
- 1 CUILLÈRE À SOUPE
- 1 COUTEAU
- 1 MOULE



LES INGRÉDIENTS

- 500 G DE PATATES DOUCES
- 90 G DE SUCRE ROUX - 80 G DE BEURRE
- 50 G DE FARINE - 2 ŒUFS
- 2 C À SOUPE DE RHUM



- 1** ÉPLUCHEZ LES PATATES DOUCES, COUPEZ-LES EN GROS CUBES ET FAITES- LES CUIRE.
- 2** PRÉCHAUFFEZ VOTRE FOUR À 180° C.
- 3** ÉCRASEZ LES PATATES À LA FOURCHETTE, INCORPOREZ LE SUCRE ROUX ET LE BEURRE EN MORCEAUX. MÉLANGEZ BIEN.
- 4** APPUYEZ PLUSIEURS FOIS, LES ŒUFS BATTUS EN OMELETTE, MÉLANGEZ BIEN.
- 5** VERSEZ LA FARINE PUIS MÉLANGEZ JUSQU'À OBTENIR UNE PÂTE HOMOGÈNE. INCORPOREZ LE RHUM.
- 6** VERSEZ LA PÂTE DANS UN MOULE.
- 7** AVEC UNE FOURCHETTE, FAITES UN DESSIN SUR LE DESSUS (QUADRILLAGE).



LE SAVIEZ-VOUS ? LA PATATE DOUCE EST UN FÉCULENT. JE VOUS CONSEILLE DE NE PAS LE PRENDRE AU DESSERT, MAIS PLUTÔT POUR L'HEURE DU GOÛTER OU AU PETIT DÉJEUNER ACCOMPAGNÉ D'UN VERRE DE LAIT OU D'UNE COMPOTE.

ÉLÉMENTS DE RÉFÉRENCES

Les textes officiels

DIRECTION DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS DE LA PROVINCE SUD :

- Guide des bonnes pratiques d'hygiène alimentaire en CVL

DIRECTION DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS DE NOUVELLE-CALÉDONIE :

- **Délibération 9/CP du 3 mai 2005 relative à la protection des mineurs** à l'occasion des vacances scolaires et des temps de loisirs.

DPASS (DIRECTION DE L'ACTION SANITAIRE ET SOCIALE DE LA PROVINCE SUD)

SPPS (SERVICE DE PRÉVENTION ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ)
spps@province-sud.nc 20 44 62

- **À disposition du public** : brochures, flyers, affiches et jeux sur différentes thématiques notamment sur l'alimentation, l'hygiène des mains, l'hygiène nasale, l'hygiène buccodentaire...

Ouvert au public et gratuit.

Ressources : les sites internet

- ◆ www.mangerbouger.fr (alimentation)
- ◆ <http://inpes.santepubliquefrance.fr/> (différentes thématiques de santé)
- ◆ <http://www.cartablecps.org/> (compétences psychosociales)
- ◆ <https://www.education-emotionnelle.com/>
- ◆ <https://www.dairyfarmersofcanada.ca/>

Autres lieux ressources :

- ◆ **CPS** (Commission du Pacifique Sud) : brochures, flyers, affiches sur la santé notamment la nutrition - Tél : 26 20 00
- ◆ **ASS NC** : Agence Sanitaire et Sociale de la Nouvelle Calédonie - Tél : 25 07 60
- ◆ **DASS** : direction des affaires sanitaires et sociales : documents sur les maladies vectorielles (dengue, leptospirose) - Tél : 24 37 00

Vidéos

- ◆ Emission C'est pas sorcier (épisode : Joie, peur, tristesse, colère... QUE D'ÉMOTIONS / épisode : La nutrition/épisode : voyage dans l'invisible (sujet traité : bactéries, virus...) /épisode : dent pour dent).
- ◆ Films Vice-versa

Livres pour enfants traitant des émotions

- ◆ Grosse Colère de Mireille d'Allancé aux éditions école des loisirs (c1 ; c2)
- ◆ Le livre de mes émotions de S.Couturier et M.Poignonec (c1 ; c2) chez Gründ
- ◆ Au fil des émotions de Cristina Nuner Pereira et Rafael R. Valcarcel chez Gautier-Languereau
- ◆ Colère et retour au calme (les cahiers Filliozat) de Isabelle Filliozat, Virginie Limousin et Eric Veillé aux éditions Nathan (existe aussi pour d'autres émotions)
- ◆ Le cartable des compétences IREPS Pays de la Loire
- ◆ Site Michel CLAEYS
- ◆ Site izeedor.fr
- ◆ Ostiane Mathon : je coirs en toi : le jeu du bienveilleur invisible

GLOSSAIRE

CVL : Centre de Vacances ou de Loisirs – Accueil de mineurs à l'occasion des vacances scolaires ou des temps de loisirs d'une durée suffisante pour assurer la mise en œuvre d'objectifs éducatifs.

CPS : Compétence psychosociale est la capacité à mobiliser un ensemble de ressources (savoirs, savoir-faire, savoir-être) dans une situation pertinente.

Bienveillance : C'est être compréhensif, neutre, sans jugement.

Empathie : C'est la capacité à se mettre à la place de l'autre et de ressentir ses émotions.

Conflit : Opposition entre deux personnes ou groupe de personnes ayant des avis et points de vue différents qui peuvent générer de la colère.

Épanouissement : C'est se développer librement et sereinement dans toutes ses possibilités.

Bien-être : Sensation agréable procurée par la satisfaction de ses besoins physiques et psychologiques.

IMC : l'Indice de Masse corporelle tient compte du poids par rapport à la taille.
Formule : IMC = Poids (en kg) / Taille² (en m²).



En collaboration avec

DPASS / SPPS - Service de Prévention et de Promotion de la Santé de la direction de l'Action Sanitaire et Sociale de la province Sud

SIVAP - Service d'Inspection Vétérinaire, Agroalimentaire et Phytosanitaire du gouvernement de la Nouvelle-Calédonie

En partenariat avec

ACAF - Association Calédonienne pour l'Animation et la Formation

CSC LA FOA - Centre Socio-Culturel de La Foa

CV Doucampo

FOL NC - Fédération des Œuvres Laïques de Nouvelle-Calédonie

Scouts Laïcs de Nouvelle-Calédonie

Les piroguiers du Mont-dore

Les villages de Magenta

Sport éveil attitude

Direction de la Jeunesse et des Sports de la province Sud

Centre administratif de la province Sud
6, route des artifices - Nouméa

Tél. 20 48 91

FICHES PRATIQUES