



# La salle

# de jeux!

## La planche à roulettes en hiver????

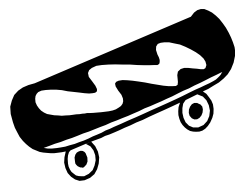
L'idée est peut-être plus économique que vous ne le pensez...

Les planches à roulettes et le patinage sur planche à roulettes évoquent chez les professionnels des loisirs et des services à la jeunesse des pensées tant positives que négatives. Peu importe ce que vous en pensez, une chose est certaine... le patinage sur planche à roulettes fait fureur et n'est pas près de disparaître.

Malheureusement, bon nombre d'entre nous ne savons pas trop quelle est la meilleure façon de répondre aux besoins des jeunes dans nos communautés, tout en tenant compte des questions de sécurité, de vandalisme et de gestion prudente du budget.

Quelle est la solution alors? La création d'une installation permettant de faire de la planche à roulettes à l'intérieur serait-elle une option qu'il vaille la peine d'étudier?

Une communauté de Toronto a adopté une démarche très dynamique pour offrir à ses jeunes une aire générale sécuritaire dans laquelle ils peuvent pratiquer le patinage sur planche à roulettes...



L'idée est toute simple... Prenez un espace dont vous disposez déjà (dans ce cas-ci, un gymnase avec un plancher de bois), embauchez des planchistes pour aider à la conception et à la construction des

éléments, commencez modestement et, surtout, au lieu de penser qu'il faut « s'occuper » des jeunes, profitez de cette occasion pour faire appel à un groupe qui est habituellement mis de côté quand vient le temps de choisir des leaders.

Suite à la page 2....

## Le coin des communications

### De la part de l'équipe de communication de l'ASPFC

Avouez-le... Vous prenez d'affreuses photos. Si vous avez déjà pris un appareil photo dans vos mains, la majorité des photos que vous avez prises comptent probablement des merveilles comme grand-mère--sans la tête--soufflant ses 75 chandelles (comment avez-vous pu manquer une photo si importante?). Même les photographes professionnels, à l'époque du film, s'attendaient à n'aboutir qu'à une bonne photo par rouleau de film; ce qui veut dire que nous prenons beaucoup de mauvaises photos également.

Bien sûr, la technologie a changé. La photographie numérique élimine en grande partie les coûts de développement – prendre vingt photos coûte aujourd'hui la même chose qu'en prendre deux. Nous abordons une autre époque, une époque où les images sont claires, bien composées et intéressantes.

Suite à la page 3

Loisirs communautaires des  
PSP

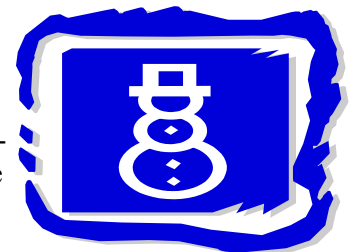
Volume 3, numéro 1

Décembre 2004

Saviez-vous que vous pouvez commander des ressources pour les bénévoles GRATUITEMENT par le biais du site Le bénévolat au Canada : [www.benevoles.ca?](http://www.benevoles.ca?)

## À l'intérieur :

Le patinage sur planche à roulettes en hiver	1/2
Le coin des communications	1/3
Semaine SécuritéJeunes 2005	2
Accès à la zone des employés	3
L'activité physique pour les femmes enceintes	3
Une collecte de fonds tout à fait NETTE	4



# La planche à roulettes en hiver???!... suite de la page 1

Mais, mais, mais...  
Vous avez bien sûr plusieurs questions...

Que dire de?

La responsabilité? – Dans la ville de Toronto, la question est vue de la même manière que tout autre programme de porte ouverte et traitée en tant que tel pour ce qui est de l'assurance. Au sein des FNP, elle est vue de la même manière que d'autres activités surveillées, dans la mesure où les règles de sécurité sont affichées et l'utilisation d'équipement de sécurité est obligatoire.

Des drogues et des graffitis? – Effectivement, ces éléments peuvent poser problème dans un contexte sans surveillance à l'extérieur. En le déplaçant à l'intérieur, bien des communautés ont cons-



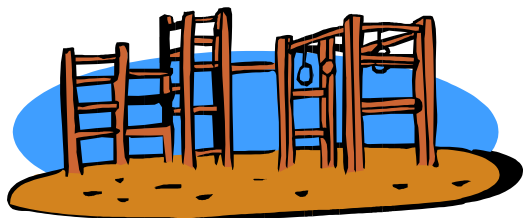
## Semaine SécuriJeunes 2005

**Sécurité estivale**  
**Du 30 mai au 5 juin 2005**

Chaque printemps, SécuriJeunes Canada et Johnson & Johnson unissent leurs efforts dans le cadre d'une importante campagne nationale de sensibilisation à la sécurité des jeunes. Cette année, la Sécurité estivale se penchera sur les activités sur roues, les terrains de jeu, les piétons et les jeux aquatiques – des activités estivales populaires pouvant entraîner de graves blessures.

Pour obtenir plus d'information sur la Semaine SécuriJeunes 2005, rendez-vous à :

[www.safekidscanada.ca](http://www.safekidscanada.ca)



taté que les jeunes se concentrent sur leur sport et demeurent actifs au lieu d'adopter des comportements nuisibles.

Du coût??? – En construire un doit coûter cher... et que dire des dommages? – Le coût de la construction d'un tel genre de parc vous surprendra. Que diriez-vous si le tout coûtait moins de 5 000 \$? Les éléments peuvent tous être fabriqués à l'aide de contreplaqué GIS, de feuilles de masonite de 4 sur 8 et de feuilles de pin ou d'épinette de 2 sur 4. Puisque les éléments sont à l'intérieur, ils n'ont pas besoin d'être à l'épreuve des intempéries...et ils nécessitent moins d'entretien. En ce qui a trait aux dommages, la plupart des communautés ont trouvé que l'aire intérieure n'avait pas subi de dommages importants, y compris le plancher de bois (rien qu'un peu de polissage ne pouvait corriger). En embauchant ces jeunes, votre communauté a de bien meilleures chances de trouver des jeunes et de jeunes mentors adultes qui ont conçu, construit et entretenu un planchodrome; et de mettre à la disposition des jeunes un endroit où ils peuvent demeurer actifs même en hiver.



Dans la ville de Toronto, le planchodrome, qui est ouvert plusieurs fois durant la semaine, accueille de 50 à 100 jeunes par semaine. L'entreprise a connu tellement de succès qu'on y offre maintenant de l'instruction individuelle (dont un cours d'introduction pour filles seulement). La ville a également acheté des planches et des casques que les jeunes peuvent emprunter lors des cours. Ces articles ont été achetés avec les fonds recueillis lors de compétitions organisées dans le planchodrome en vue de d'amasser des fonds.

Pour en savoir davantage sur cette formule novatrice de prestation de services, communiquez avec Devin Fan, travailleur des services d'approche pour la ville de Toronto au : [dfan@toronto.ca](mailto:dfan@toronto.ca) ou au (416) 392-6779.

Pour en savoir davantage sur cette formule novatrice de prestation de services, communiquez avec Devin Fan, travailleur des services d'approche pour la ville de Toronto au : [dfan@toronto.ca](mailto:dfan@toronto.ca) ou au (416) 392-6779.



*L'équipe nationale des loisirs et des services à la jeunesse souhaite à vos familles et à vous-mêmes un joyeux temps des Fêtes – sous le signe de la prudence.*

# ACCÈS À LA ZONE DES EMPLOYÉS SUR LE SITE WEB DE L'ASPFC

Voici la marche à suivre que les employés n'ayant pas accès au réseau des FNP doivent suivre pour obtenir un mot de passe en vue d'accéder au site Web sécurisé des RH de l'ASPFC :

1. Accédez au site Web de l'ASPFC à partir de l'Internet;
2. Sur la barre rouge, située au ¼ de la page d'accueil du site de l'ASPFC, vous verrez un lien à la « Zone des employés »;

## MAUVAISES PHOTOS...SUITE DE LA PAGE 1

Pour la prochaine activité qu'on vous demandera de couvrir, prenez 10 fois plus de photos que vous en prendriez normalement. Déplacez-vous et essayez de prendre différents angles. Effacez les photos qui ne sont pas bonnes du point de vue technique ou de l'éclairage. Conservez les photos qui sont bonnes, mais qui ne représentent pas votre meilleur travail, dans un fichier distinct que vous pouvez facilement effacer lorsqu'on n'a plus besoin de votre photo.

Voici d'autres conseils qui portent sur des problèmes fréquents.

- La photographie est l'art de l'élimination. Votre viseur révèle une toile débordante d'activités. Votre défi est d'éliminer, en faisant appel à votre créativité et à votre jugement, tout ce qui n'est pas essentiel à la photo.
- Examinez le haut, les côtés et le bas de votre viseur. Votre sujet principal devrait presque toucher ces limites. Si ce n'est pas le cas, approchez-vous du sujet.
- Utilisez toujours le flash lorsque vous prenez des photos à l'extérieur, surtout lorsqu'il fait soleil. Le soleil projette des ombres non flatteuses et les visages ont trop de « reliefs ».
- Lorsque vous prenez des photos à l'intérieur, le sujet devrait se tenir loin des murs, de manière à éviter que le flash ne projette des ombres épaisses sur le sujet. Il est également préférable d'éviter les surfaces réfléchissantes (comme les miroirs dans les gymnases). Lorsque vous aurez maîtrisé ces techniques, veillez à ce qu'au moins une de vos photos de chaque série enfreigne au moins la moitié de ces règles.

*Lyndon Goveas est photographe à l'ASPFC.*

3. Cliquez sur le lien « Zone des employés »;
4. Appuyez sur OK au message-guide d'alerte de sécurité.
5. Des instructions s'afficheront. Cliquez sur le lien « Demande de compte d'utilisateur du réseau » au premier paragraphe du texte et suivez les instructions pour obtenir un mot de passe de la GT/TI.

## AIDER LES FEMMES ENCEINTES À DEMEURER ACTIVES DURANT LA GROSSESSE...

Dans le dernier numéro de la *Salle de jeux*, nous vous avons donné des suggestions relatives aux moyens d'aider les femmes enceintes à garder la santé et la forme durant la grossesse. Pour faire suite à cet article, nous aimerions vous parler d'une ressource mise au point par des experts en conditionnement physique et vous donner un numéro de l'ASPFC que les militantes enceintes peuvent composer pour obtenir de l'aide en matière de santé et de conditionnement physique durant leur grossesse.

*Le Guide de conditionnement physique pendant et après la grossesse dans les FC* est un nouvel outil d'apprentissage dynamique qui s'adresse à un groupe dont l'industrie du conditionnement physique n'a en grande partie pas tenu compte.

Cette ressource, la première du genre au Canada, offre aux femmes enceintes de l'information sur la nutrition, la prévention des blessures, l'entraînement, la sécurité et le confort durant l'ensemble des trois trimestres, de même que pour la période suivant la grossesse.

Si vous désirez obtenir un exemplaire de cette précieuse ressource, adressez-vous au personnel du conditionnement physique et des sports de l'installation de conditionnement physique près de chez vous.



## Loisirs communautaires des PSP

1600, chemin Star Top,  
2<sup>e</sup> étage, Ottawa ON  
K1A 0K2

Vous pouvez joindre :  
la GNLSJ au (613) 995-7802 ou  
à ogilvie.la@forces.gc.ca  
ou la CNLSJ au (613) 992-4642 ou  
à rooke.lara@cfpsa.com

### À votre service



CANADIAN FORCES  
PERSONNEL SUPPORT JOURNAL



CINE-X  
AGENCE DE SOUTIEN DU PERSONNEL  
DES FORCES CANADIENNES

Vous aimeriez faire connaître l'histoire d'une réussite? Pourquoi ne pas la transmettre à **À-PROPOS**—le bulletin du personnel des FNP. Pour envoyer des articles ou obtenir de l'information, communiquez avec Brigitte Smiley

au :

smiley.brigitte@cfpsa.com

Nous publierons le prochain numéro de *Salle de jeux* à la fin du printemps et nous vous invitons à envoyer des articles, peu importe la longueur, et des photos par courrier électronique à :

rooke.lara@cfpsa.com

Nous voulons remercier tous ceux qui ont contribué à ce numéro!

**QUESTION POUR VOUS :** Quels genres d'activités de collecte de fonds votre base ou escadre a-t-elle organisés? Veuillez envoyer vos réponses à Lara Rooke au rooke.lara@cfpsa.com

## Vous êtes à la recherche d'une collecte de fonds tout à fait NETTE?



Vous cherchez un moyen d'aider vos clubs et vos comités de jeunes à recueillir des fonds?

La journée nationale de lavage d'auto Armor All® est une façon agréable et facile de recueillir des fonds! Armor All® vous fournira tout ce dont vous avez besoin pour le lavage des autos – tout ce que vous aurez à fournir c'est des bras et de l'eau. Et la totalité de l'argent recueilli sera directement versée à la cause que vous soutenez!



Visitez [www.nationalcarwashday.com/en/home.php](http://www.nationalcarwashday.com/en/home.php) pour obtenir plus d'information sur la façon de faire une demande et pour télécharger la documentation publicitaire GRATUITE. Planifiez dès maintenant—le printemps est à nos portes.