



La salle

de jeux!

Loisirs communautaires des
PSP

Volume 2, numéro 3

Juin 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

À l'intérieur :

Comment choisir un camp d'été qui convient à son enfant	1-2
Le coin des communications	1
Comment se protéger contre le soleil	2
La sécurité sur l'eau	3
Des faits essentiels sur la sécurité à bicyclette	3

Comment choisir un camp d'été qui convient à son enfant

La plupart des enfants participent à un sport ou à une activité de loisirs quelconque. Qu'il s'agisse d'activités extra-scolaires, du hockey, de leçons de natation ou d'un camp d'été, ces activités aident les enfants à apprendre, à avoir une image positive d'eux-mêmes et à faire des amis. Les expériences positives vécues en pratiquant un sport et des activités de loisirs permettent aux enfants d'acquérir des compétences, de la confiance et des aptitudes dont ils bénéficieront plus tard dans la vie, à savoir la résolution de problèmes et le travail d'équipe.

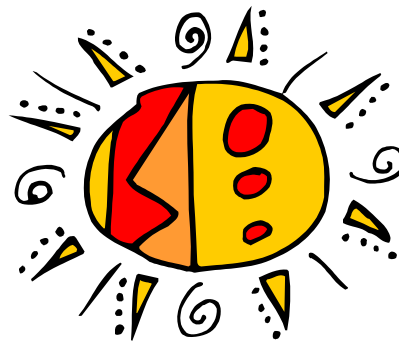
Chaque enfant est unique et il est donc important de bien orienter les parents qui doivent relever le défi de trouver l'activité ou le programme de qualité qui convient le mieux à leur enfant. Les questions suivantes peuvent servir à éclairer les parents dans leurs choix :

1) Quels sont les buts et les intérêts de votre enfant? *Connaître les raisons pour lesquelles l'enfant veut participer à un pro-*

gramme quelconque vous aidera à en trouver un qui répond le mieux à ses intérêts.

2) Votre enfant est-il prêt à s'impliquer? *Les enfants de différents âges sont à différents stades de développement. Tenez compte des aptitudes physiques, sociales, mentales et émotionnelles lorsque vous considérez un programme. L'enfant sera-t-il en mesure de participer sans se frustrer ou devenir confus?*

Suite à la page 2.



Le coin des communications

Nous avons tous de bonnes histoires

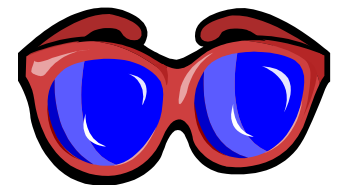
Par Kristina Davis, coordonnatrice des relations avec les médias de l'ASPFC

Et alors? Qui s'en soucie? Trouvez la réponse à ces deux questions et vous aurez une histoire pertinente et intéressante qui saura captiver le lecteur, véhiculer vos messages clés et atteindre votre objectif de communication.

En fait, tout le monde a une histoire à conter. Pour prouver ce point, une animatrice d'une émission-débat a affiché sur le mur une liste des membres de son auditoire et y a lancé une fléchette pour choisir au hasard des personnes à interviewer en profondeur. Le résultat : des histoires fascinantes.

Vous ne disposez peut-être pas des mêmes ressources qu'Oprah Winfrey, mais vous avez de bonnes histoires à conter. Toutefois, la façon dont vous les présenter déterminera en grande partie si elles seront publiées.

1. **N'oubliez pas qu'une « nouvelle » suppose une « nouveauté »** : Par définition, les nouvelles sont « du nouveau ». Par exemple, un nouvel employé s'est récemment joint à votre équipe de loisirs ou une nouvelle activité a été ajoutée au programme. Des éléments nouveaux, uniques ou novateurs constituent de bonnes nouvelles et des histoires intéressantes. **Suite à la page 4.**

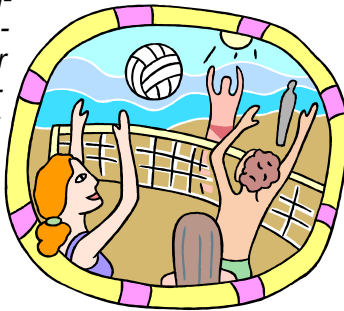


Comment choisir un camp d'été... suite de la page 1

3) Quels sont vos buts en tant que parent? Les parents devraient songer aux RAISONS pour lesquelles ils veulent que leur enfant participe à un programme. Des soins de garderie sûrs et un milieu actif où votre enfant peut se faire de nouveaux amis et acquérir des habiletés sont-ils importants pour vous? Vous devriez aussi prendre en considération les aspects pratiques, comme les horaires, l'emplacement et le transport.

Même si vous avez déjà obtenu quelques renseignements sur un programme quelconque, il est important de pousser vos recherches afin de vous assurer que le camp est idéal pour votre enfant. Voici une liste de questions (et d'indices sur les éléments recherchés dans les réponses) qui peuvent aider aux parents à juger la qualité d'un programme :

A) Quels sont les objectifs et la philosophie du camp?



Indice : l'estime de soi, la confiance en soi et des activités axées sur l'enfant.

B) De quelles façons l'enfant peut-il bénéficier de ce programme? Indice : se sentir bien dans sa peau, acquérir des aptitudes, faire des amis et s'amuser.

C) Quelle est la formation des animateurs? Indice : développement de l'enfant, orientation de l'enfant et premiers soins.

D) Qu'est-ce que les enfants aiment le plus à l'égard du camp? Indice : s'amuser, se sentir spécial, faire des amis, le sens de l'accomplissement.

E) Le camp a-t-il des normes écrites (p. ex. des règlements de sécurité)? Indice : Oui, aimeriez-vous y jeter un coup d'œil?

F) Encourage-t-on la participation des parents au camp? Indice : Oui. On invite les parents à visiter le camp, à se porter volontaire et à offrir leurs commentaires.

Pour de plus amples renseignements, rendez-vous à www.highfive.org

Comment se protéger contre le soleil

SEPT CONSEILS UTILES

- Gardez les enfants à l'abri du soleil pendant les heures où le risque est le plus élevé, soit de 11 h à 16 h.



- S'il est impossible de se mettre à l'abri du soleil, choisissez un chapeau à large bord et des vêtements qui protègent contre le soleil. Des vêtements à tissage serré offrent une meilleure protection. Des hauts et des pantalons confortables qui couvrent la majorité du corps sont idéals.

- Les enfants de plus de 6 mois devraient porter sur toutes les parties du corps exposées une crème solaire ayant un FPS de 15 qui protège contre un large spectre de rayons.

- Faites attention à la lumière réfléchiée puisque 85 % des rayons ultraviolets B nuisibles du soleil peuvent vous atteindre en rebondissant sur le sable, la neige, le béton et l'eau, ce qui accroît votre dose de rayonnement ultraviolet.

- Les enfants peuvent avoir un coup de soleil les jours nuageux. Jusqu'à 80 % des rayons du soleil peuvent pénétrer les nuages minces et le brouillard.

- Trouvez un endroit à l'abri du soleil pour vos enfants. Songez à les installer près des arbres ou à monter une structure pour qu'ils aient plus d'ombre. Faites en sorte que l'espace de jeu de vos enfants soit à l'ombre.

- Prenez l'habitude de vous protéger contre le soleil et donnez l'exemple. Enseignez à vos enfants comment se protéger du soleil et sensibilisez-les aux dangers pour qu'ils adoptent des habitudes saines pour la vie.

POURQUOI DES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES DE LOISIRS DE QUALITÉ SONT-ELLES

IMPORTANTES?

« Lorsque les jeunes jouent, ils acquièrent les aptitudes physiques, émotives, sociales et cognitives dont ils auront besoin afin de réussir dans la vie. Les programmes de sport et de loisirs constituent les moyens les plus communs que les enfants peuvent participer à des jeux structurés. Un programme de loisirs de qualité peut aider à l'enfant à développer des aptitudes, à se sentir bien dans sa peau et à se faire des amis.

Les expériences positives du sport et des loisirs aident les enfants à devenir des adultes compétents et bienveillants qui contribueront efficacement à la communauté. » – D' Dan Offord, directeur, Centre d'études des enfants à risque, Canada

LE SAVIEZ-VOUS?

Un nombre croissant d'études révèlent que les enfants qui participent à des activités de loisirs ou de sport :

- ont un meilleur rendement scolaire
- n'ont pas de démêlés avec la justice
- maintiennent un poids-santé
- se sentent bien dans leur peau



L'été est à nos portes encore une fois et c'est le temps des activités de plein air. Quoi de mieux qu'une journée à la piscine ou à la plage pour s'amuser et profiter pleinement du beau temps? Bien que ces activités soient parmi les plus populaires chez les familles et les enfants, il y a des règles à respecter pour passer un été sécuritaire.

La noyade est la première cause de décès accidentels liés à la noyade au Canada, surtout chez les enfants de moins de cinq ans. Bien que le plus grand nombre de noyades surviennent dans des étendues d'eau naturelles (océans, lacs, carrières, etc.) ou dans des piscines non surveillées, les noyades se produisent également dans des piscines surveillées. En fait, un bain ou une pataugeoire contient suffisamment d'eau pour mener à la noyade. Afin d'éviter les accidents aquatiques et de graves blessures



du cou et de la colonne vertébrale, voire même la paralysie, on doit décourager les plongeurs ou les glissades effectuées incorrectement ainsi que le chahut ou la bagarre dans les piscines ou aux abords de celles-ci. De nombreux accidents liés aux plongeurs se produisent à chaque année dont la plupart dans de l'eau peu profonde. Sachez les règles de base pour plonger en sécurité et vous éviterez les blessures.

- Ne plongez pas en direction d'objets comme les chambres à air ou dans ceux-ci.
- Si vous buvez, ne plongez pas.
- Ne plongez pas dans des étendues d'eau inconnues. Trois accidents sur quatre liés aux plongeurs se produisent dans des étendues d'eau naturelles comme les lacs et les rivières.

Pour de plus amples renseignements, rendez-vous au site de la CSAC au www.safekid.org

Des faits sur la sécurité à bicyclette que tous les enfants devraient connaître selon le *Conseil canadien de la sécurité*

La majorité des enfants canadiens âgés de 6 à 16 ans font du vélo. Les enfants montent à bicyclette pour s'amuser à un très jeune âge, mais lorsqu'ils sont plus vieux et qu'ils ont acquis de l'expérience, cet ancien jouet devient alors un moyen de transport. Toutefois, plus les enfants deviennent indépendants, moins les parents peuvent dicter où ils peuvent utiliser leur vélo et la façon de s'en servir. L'attitude des parents, des entraîneurs et des moniteurs est inculquée aux enfants dès un jeune âge et a un impact sur la façon dont ils pratique ce sport pendant des années à venir.

Un bon départ

Veillez à ce que la bicyclette et le casque de l'enfant lui conviennent. Il ou elle doit avoir les deux pieds sur le sol après avoir enfourché sa bicyclette; une bicyclette trop grande ou trop petite présente un risque de sécurité. Les bicyclettes à dix vitesse ou plus ne sont pas idéales pour les enfants, car leurs petites mains ne peuvent rejoindre les freins du guidon. Achetez un vélo muni de freins à rétro-pédalage. La première bicyclette de votre enfant doit au moins être équipée d'une sonnette et de réflecteurs. Établissez les règles suivants pour les jeunes enfants :



- Ne pas jouer dans la rue.
- Ne pas faire du vélo dans des rues achalandées.
- Ne pas se promener à vélo la nuit.
- Arrêter à tous les panneaux d'arrêt.
- Circuler sur le côté droit de la rue, toujours dans la même direction que la circulation.

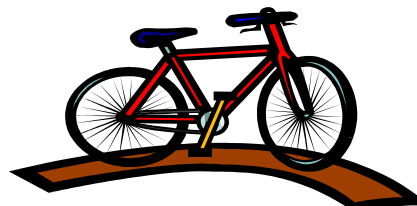
N'oubliez pas... un casque ne peut vous protéger que si vous le portez!

Dangers courants

La majorité des blessures chez les cyclistes sont le résultat d'une chute ou d'une collision avec un objet fixe, un autre vélo ou un piéton. En fait, la plupart des accidents se produisent lorsque le cycliste perd la maîtrise de son vélo, et ce, à moins de cinq pâtés de sa maison dans un endroit qu'il connaît bien.

La plupart des blessures graves chez les cyclistes, qui représentent plus de 90 % des décès chez les cyclistes, impliquent des véhicules automobiles. Dans 70 % des collisions entre un automobile et un cycliste, le cycliste est responsable; soit il a enfreint la loi, soit il a fait preuve de mauvais jugement sur la route. Lorsque vous enseignez la sécurité à bicyclette à vos enfants, faites comme si leur vie en dépendait, car dans le fond... c'est la réalité!

Le port d'un casque aurait pu empêché près de 85 % des blessures graves à la tête.



Pour plus de renseignements sur la sécurité et les casques de cyclistes, rendez-vous à :

www.safety-council.org/infochild/bicycle.htm

Loisirs communautaires des PSP

245, rue Cooper, 6^e étage
Ottawa, Ontario
K2P 0G2
Canada

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

À votre service



Vous voulez poser une question aux gens dans les bases et escadres ou partager une histoire à succès?

*Nous publierons le prochain numéro de **Salle de jeux** au début de l'automne 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!

Nous tenons à féliciter Jean-François Caouette qui a récemment obtenu le poste de coordonnateur du Centre Castor à Valcartier. Nous lui souhaitons beaucoup de succès.

Nous avons tous de bonnes histoires... suite de la page 4

Qu'il s'agisse du plus gros, du plus petit, du premier ou du dernier... songez aux éléments qui distinguent votre histoire. Assurez-vous de présenter des articles au responsable du bulletin ou du journal de la base le plus tôt possible. Si vous attendez quelques semaines ou des mois, la nouvelle sera dépassée et il est moins probable qu'on la publie. Alors, communiquez avec les éditeurs par téléphone ou par courriel pour leur donner tous les faits et le nom des personnes-ressources sans oublier de répondre aux questions suivantes : qui, quoi, quand, où, comment et pourquoi.

2. **L'aspect humain** : votre programme d'arts martiaux a été amélioré récemment pour inclure le taekwon (TKD). Vous envoyez une notice publicitaire au journal de la base décrivant le programme, mais celle-ci n'est jamais publiée.

Au lieu, envoyez les mêmes renseignements et joignez une photo d'action d'un étudiant qui pratique le TKD. Mieux encore, envoyez l'information, la photo et l'occasion d'interviewer l'instructeur ou des étudiants potentiels. Vous avez plus de chance à faire publier votre histoire dans le journal ou le bulletin si vous donnez un visage humain au programme de TKD. N'oubliez pas, les gens s'intéressent à ce que font les autres. Présentez à vos lecteurs une personne à laquelle ils peuvent s'identifier.

La saison d'été est arrivée et il est essentiel de protéger nos clients et notre personnel en aidant à prévenir la prolifération du virus du Nil occidental. Les sites du gouvernement du Canada suivants offrent des renseignements et des conseils sur la prévention à ceux qui travaillent et jouent à l'extérieur.

AVIS DE BIOSÉCURITÉ : http://www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgsp/wnv-vwn/bio_f.html

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX : http://www.hc-sc.gc.ca/francais/virus_nil/index.html

LIGNE-INFO NATIONALE SUR LE VIRUS DU NIL OCCIDENTAL : 1 800 816-7292

Renseignements sur le virus du Nil occidental