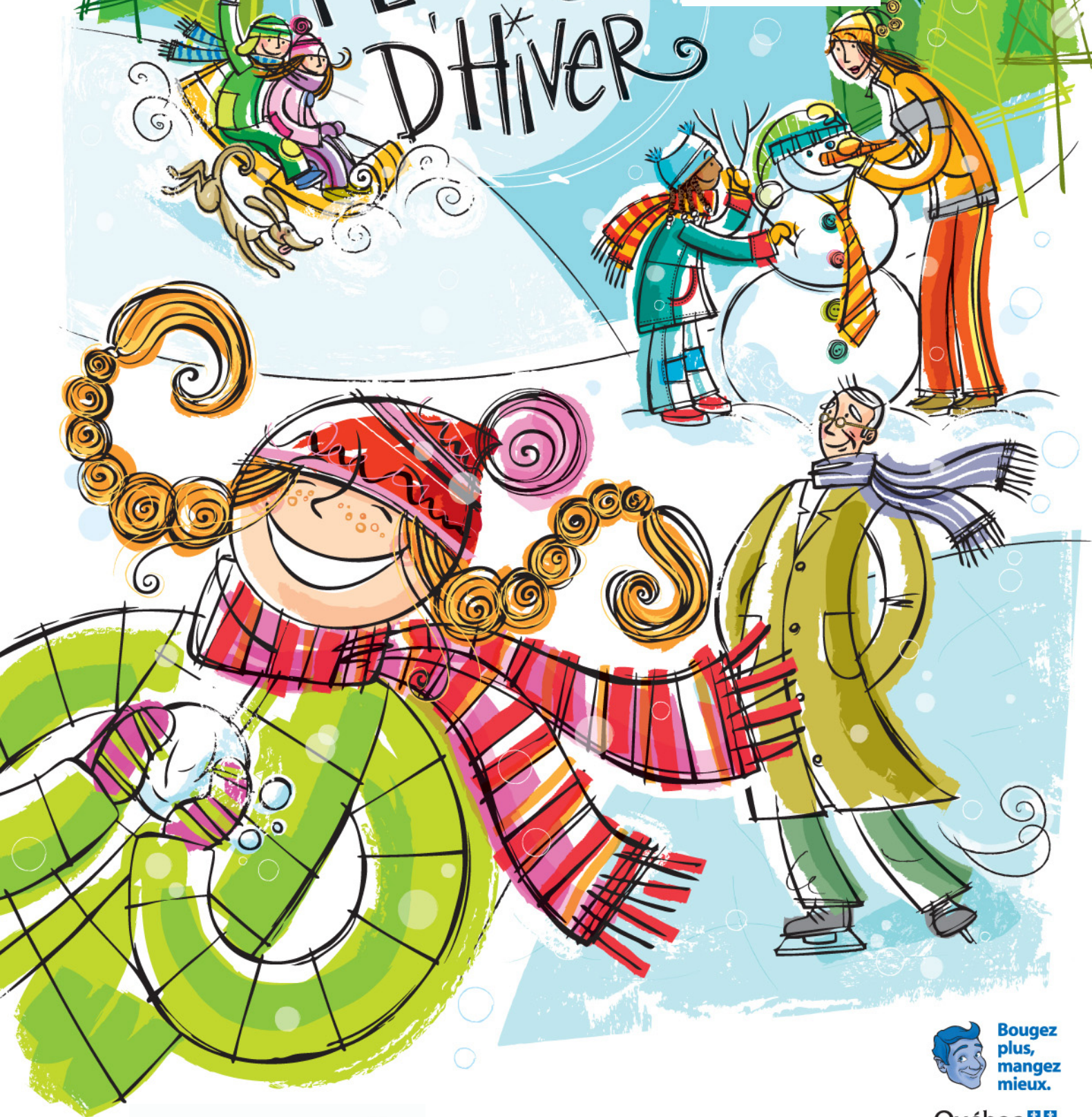


Défi en patins de l'Outaouais
On sort en famille



PLAISIRS D'HIVER



Kino
Québec

Agence de la santé
et des services sociaux
de l'Outaouais

Québec



Direction de santé publique



Bougez
plus,
mangez
mieux.

Québec

vasy.gouv.qc.ca

PLAISIRS D'HIVER

En hiver,
n'ayez pas honte
de... **rougir!**

Par l'entremise du réseau Kino-Québec, les municipalités, les arrondissements, les écoles et les organismes communautaires sont conviés à participer à Plaisirs d'hiver. Comme il est plus difficile pour certains d'être actifs durant cette saison, c'est le bon moment de créer des environnements (aménagements, services, etc.) accessibles, sécuritaires, attrayants et d'organiser divers événements.

Voilà aussi une belle occasion d'initier jeunes et moins jeunes à des activités physiques et sportives: patinage, hockey, glissade, ski de fond, raquette, etc. Et c'est sans compter une foule d'activités moins formelles, comme jouer avec les enfants ou les amis, faire un bonhomme de neige, se promener au clair de lune ou sous un soleil éclatant un lendemain de tempête. En leur offrant des loisirs simples et peu coûteux, vous contribuez à leur donner un regain d'énergie et, ainsi, à améliorer leur qualité de vie.

La participation des citoyens à Plaisirs d'hiver leur donnera, ou leur redonnera, le goût de jouer dehors. Elle a aussi des retombées directes sur la vie de quartier en consolidant le sentiment d'appartenance à la communauté et en multipliant les occasions d'utiliser les installations et les équipements sportifs locaux.

Les objectifs de Plaisirs d'hiver

- Faire découvrir ou redécouvrir à la population le plaisir de pratiquer des activités physiques hivernales accessibles pour tous (patinage, hockey, glissade, ski de fond, raquette, etc.).
- Multiplier les occasions de jouer dehors:
 - en organisant des événements spéciaux et des activités d'initiation et d'apprentissage;
 - en créant des environnements sécuritaires et accessibles (proximité des installations et lieux d'activités, horaire souple, location, prêt ou échange d'équipement, etc.).
- Mettre en valeur, promouvoir et maximiser l'utilisation des sites et des installations en plein air.
- Valoriser l'image de l'hiver auprès des citoyens en l'associant aux plaisirs de la pratique régulière d'activités physiques extérieures.

Au cours des dernières années, près de 1 000 municipalités, arrondissements et écoles primaires ont participé annuellement à Plaisirs d'hiver.



MUNICIPALITÉS, ARRONDISSEMENTS ET ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

Il existe plusieurs façons de créer, dans votre milieu, un environnement favorable à la pratique d'activités hivernales : en voici quelques exemples.

- Damer un sentier de neige pour la marche (à pied ou avec un traîneau).
- Aménager un anneau ou des sentiers glacés pour le patinage.
- Installer une glissoire sécuritaire.
- Décorer les abords de la patinoire ou de la surface glacée avec drapeaux, fanions, lumières de Noël, sapins, sculptures sur neige, etc.
- Ériger un « village de glace » avec des tentes sur un lac, où il sera possible de patiner, de jouer au golf ou au curling sur glace.
- Proposer des tarifs familiaux pour la location d'équipement : skis de fond, raquettes, patins.
- Offrir un service régulier ou occasionnel (ex. bazar) de prêt ou d'échange d'équipement.

Des événements spéciaux et des activités animées pour « goûter les plaisirs d'hiver »

- Fournir un soutien accru à une activité existante pour favoriser une plus grande participation de la population.
- Inviter les clubs sportifs locaux – patinage artistique, rinkette, patinage de vitesse – à collaborer à l'organisation de jeux, de démonstrations, de séances d'information et d'initiation.
- Organiser une « disco sur glace » ou du patinage au clair de lune.
- Proposer aux familles un atelier, un concours de sculptures, de bonshommes ou de châteaux de neige.
- Inviter des clowns à patiner avec les familles sur une musique entraînante; offrir, par exemple, un bouillon de poulet, un chocolat chaud ou un fruit aux patineurs.
- Organiser des jeux sur glace : parcours à obstacles et défis à relais parent-enfant, parties amicales de hockey-bottines ou de ballon-balai, curling adapté à l'extérieur, etc.
- Offrir des séances d'initiation au patinage aux jeunes et, au besoin, aux parents et grands-parents.
- Planifier un *work-out* familial, du soccer ou du volleyball sur neige.
- Proposer, à la population ou aux organismes communautaires, des défis amicaux.
- Prévoir, avec la collaboration de commerçants locaux, des prix de participation ou offrir des laissez-passer pour le bain libre, des activités ou des heures de location gratuite du gymnase.
- Établir un partenariat avec un centre de plein air, un parc régional ou un parc national.
- Solliciter la collaboration d'organismes communautaires et de plein air (ex. scouts, club de marche, société d'histoire) pour organiser des randonnées animées ou d'observation avec guide sur différents thèmes : interprétation de la nature, ornithologie, astronomie, histoire, etc.
- Organiser des randonnées de raquette ou de ski de fond, un rallye, une chasse au trésor, un biathlon ou des sorties de marche au clair de lune.
- Mettre sur pied des ateliers d'entretien et de fartage de skis.



ÉCOLES PRIMAIRES

Participer à plaisirs d'hiver peut devenir une occasion de prendre des initiatives en rapport avec le programme de formation de l'école québécoise et celui d'école en santé. Les activités suggérées peuvent être organisées par l'éducateur physique, un enseignant, la direction, l'équipe-école, le service de garde, les regroupements de parents ou, mieux encore, par plusieurs d'entre eux. Voici quelques idées simples et peu coûteuses pour favoriser la participation des élèves à plaisirs d'hiver.

- Inviter les jeunes, leurs parents et le personnel de l'école à participer aux activités organisées par leur municipalité ou par un organisme de leur quartier. Consulter le site vasy.gouv.qc.ca dans la section Plaisirs d'hiver, ou contacter votre municipalité ou les organismes locaux pour connaître leurs activités.
- Organiser des activités sur le thème « plaisirs d'hiver » dans le cadre du cours d'éducation physique et à la santé, par exemple :
 - en utilisant la patinoire, les sentiers ou le parc à proximité de l'école ;
 - en proposant aux jeunes un devoir « actif » : participer aux activités Plaisirs d'hiver, pratiquer une ou des activités hivernales de leur choix (voir les exemples de devoir « actif » pour le 1^{er} cycle dans le site vasy.gouv.qc.ca section Plaisirs d'hiver) ;
 - en demandant aux enfants de compter, pour une période déterminée, le nombre de fois où ils ont joué dehors, patiné, skié, etc. et, ensuite, valoriser leur dynamisme ;
 - en accrochant au babillard des photos de jeunes en action (patinage, ski, glissade).
- Organiser des Olympiades d'hiver ou un défi sportif.
- Inviter le service de garde à utiliser la patinoire du quartier et les parcs situés à proximité.
- Aménager de façon sécuritaire la cour d'école et fournir l'équipement nécessaire à divers jeux et activités : soccer sur neige, hockey-bottines, glissade, concours de bonshommes de neige, sculptures, etc.
- Proposer des « récréations allongées » à titre d'activités « récompenses ».
- Organiser un bazar pour la vente et l'échange de patins, de casques protecteurs, de skis, ou organiser une collecte d'articles de sport pour l'école.
- Susciter une collaboration entre titulaires et spécialistes de l'école pour un projet sur le thème « plaisirs d'hiver » : dessin, bricolage, maquette, textes liés aux activités organisées.
- Explorer les connaissances des jeunes sur les activités physiques hivernales.
- Faire connaître aux jeunes et à leur famille les lieux de pratique facilement accessibles.

Nous espérons que Plaisirs d'hiver soutiendra votre action éducative et fera vivre de belles expériences aux jeunes de votre école. Donnons-leur le goût de l'hiver et celui d'avoir... de belles joues rouges !

POUR UNE COLLABORATION MUNICIPALE, SCOLAIRE ET COMMUNAUTAIRE

La collaboration entre le milieu municipal, le milieu scolaire et les organismes communautaires est un gage de succès et de retombées positives. Que ce soit sur le plan de la promotion, des installations, de l'organisation ou de l'animation, les diverses collaborations assurent une meilleure concertation, une publicité mieux orchestrée et une plus grande accessibilité à la pratique d'activités hivernales.

Pour le plaisir des jeunes et de leur famille !

Pour d'autres suggestions, consultez la section Plaisirs d'hiver du site vasy.gouv.qc.ca.

De la planification à la communication, pour augmenter la participation et... le plaisir.

- Miser sur une ambiance agréable tant pour la planification et l'animation des activités que pour l'aménagement des lieux (accueil, musique, décor, entretien, etc.).
- Offrir des installations, des horaires et des services répondant aux besoins.
- Accroître la participation de tous en contournant ou en supprimant les obstacles.
- Faire connaître vos activités aux familles par l'entremise des écoles de votre secteur.
- Promouvoir par des moyens de communication variés les activités et les lieux de pratique (bulletin municipal, hebdo, dépliant, carton d'invitation), ou joindre la clientèle dans son milieu (lieu de travail, centre communautaire et de loisir, épicerie, etc.). La promotion fait parfois toute la différence.
- Prévoir d'autres scénarios au cas où le temps ou la température ne seraient pas propices aux activités prévues.

Les familles et les organismes de votre milieu pourront ainsi profiter des activités, des services et des installations mis en place pour la pratique d'activités hivernales. Et ils découvriront le plaisir de bouger !



Pour participer...

Votre municipalité, votre arrondissement, votre école ou un organisme communautaire peuvent participer à Plaisirs d'hiver en organisant une ou des activités spéciales et en favorisant l'accessibilité aux installations.

Pour y prendre part, et pour recevoir du matériel promotionnel, remplissez le formulaire de participation ci-dessous et retournez-le au conseiller Kino-Québec de votre région le plus tôt possible.

Les municipalités, les arrondissements et les organismes communautaires qui désirent obtenir la collaboration de Kino-Québec pour promouvoir les événements qu'ils organisent dans le cadre de Plaisirs d'hiver doivent fournir les détails nécessaires à leur promotion dans le tableau ci-dessous. Leurs activités seront publicisées dans le microsite Internet de Plaisirs d'hiver. Si vous n'avez pas tous les détails pour le moment, faites quand même parvenir votre inscription. Vous fournirez ces détails par la suite, mais le plus tôt possible.

FORMULAIRE DE PARTICIPATION

Nom de votre organisme

Municipalité : _____

ou

École : _____

Commission scolaire : _____

ou

Organisme communautaire : _____

Nom de la personne responsable : _____

Fonction : _____

Adresse : _____

Municipalité : _____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Télécopieur : _____

Courriel : _____

Pour les écoles seulement

Nombre d'élèves : 1^{er} cycle : _____ 2^e cycle : _____ 3^e cycle : _____

Types d'activités organisées

- ☐ Activités pendant le cours d'éducation physique
- ☐ Activités au service de garde
- ☐ Événement spécial
- ☐ Proposition d'un devoir « actif »
- ☐ Sortie avec le titulaire
- ☐ Autres : _____

Détails des événements organisés par les municipalités ou les organismes.

(au besoin, utiliser une autre feuille et la joindre à votre inscription)

Lieu de l'activité, Arrondissement, Ville	Date	Heure (début / fin)	Activités prévues	Tél. pour information



Faites de l'activité physique, jouez dehors et...
n'ayez pas honte de rougir !

Nous vous remercions pour votre participation.
Veuillez retourner le formulaire à :

Kino-Québec
a/s Agence de la santé et des services sociaux de l'Outaouais
104, rue Lois
Gatineau (Québec) J8Y 3R7
Télécopieur : 819 777-0271

Kino-Québec est un programme du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport,
du ministère de la Santé et des Services sociaux et des agences de santé
et de services sociaux. Consultez le site Internet www.kino-quebec.qc.ca
pour mieux connaître Kino-Québec, ses programmes et ses publications.



En collaboration avec

Canada

Pfizer