

TOUGO

garde scolaire

RELEVEZ LE DÉFI EN 6 ÉTAPES



1 Personnalisez la lettre et envoyez-la aux parents environ deux semaines avant le début du *Défi* (semaine du 7 avril).

2 Prenez connaissance des **3 volets** du *Défi*

- ✓ **MANGER MIEUX** : se nourrir de produits variés et peu transformés tout en développant une relation positive avec les aliments.
- ✓ **BOUGER PLUS** : s'activer physiquement chaque jour en saisissant toutes les occasions de bouger dans le plaisir et en variant ses activités.
- ✓ **SE SENTIR BIEN** : découvrir différentes façons de prendre des moments de pause pour réduire son stress et relaxer au quotidien.

3 Choisissez un **slogan thématique** avec les élèves et écrivez-le sur votre planification ou une affiche de votre local.

Exemples de slogan :

- ✓ À Armagh, la santé, on y voit!
- ✓ À de la Fraternité, on bouge pour être en santé!

4 Planifiez les **activités** qui seront réalisées pendant les deux semaines du *Défi* et insérez-les dans votre planification. Besoin d'inspiration? Une foule d'activités sont proposées au www.gardescolaire.org.

5 Trouvez-vous un **défi** à relever personnellement pendant les deux semaines du *Défi*. En vous voyant y participer, les élèves voudront faire comme vous! Vous pouvez même en profiter pour mettre au défi d'autres membres de l'équipe du service de garde!

Exemples de défis pour le personnel éducateur :

- ✓ Apporter des collations maison énergisantes dans les rencontres d'équipe (chaque membre de l'équipe peut préparer une recette durant le *Défi*).
- ✓ Organiser un club de marche ou de course pour faire une pause santé ensemble une ou deux fois par semaine.

6 Amusez-vous avec les élèves en relevant le *Défi TOUGO* en garde scolaire du 22 avril au 2 mai 2025. N'oubliez pas de leur remettre le certificat de participation et le jeu de la cocotte-surprise à la fin du *Défi*!

VOUS SOUHAITEZ GAGNER UN FABULEUX PRIX?

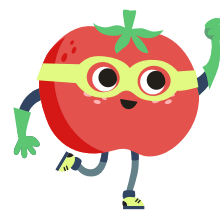
Les services de garde participants courent la chance de gagner une carte de crédit prépayée (2 de 250 \$ et 1 de 500 \$ seront remises).

Pour être admissible, il suffit d'inscrire votre service de garde au plus tard le 21 avril et de relever le *Défi* avec vos élèves du 22 avril au 2 mai. Le formulaire d'inscription et le règlement se trouvent au www.gardescolaire.org.



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DU DÉFI TOUGO



**Vous participez au Défi TOUGO
en garde scolaire?**

Ce guide s'adresse à vous!

**Vous qui côtoyez les élèves jour après jour,
vous avez une influence sur leur quotidien et pouvez
les aider à adopter de bonnes habitudes de vie,
en incluant de l'activité physique chaque jour
dans votre programme et en leur faisant vivre
des expériences alimentaires positives.**

OBJECTIFS DU GUIDE

- ✓ Aider à mettre en action le *Défi TOUGO* dans son école
- ✓ Offrir des trucs pour intégrer l'activité physique dans l'horaire chaque jour
- ✓ Proposer des astuces pour faire vivre aux élèves des expériences alimentaires positives et agréables, parce que manger mieux, c'est bon, c'est plaisant, ça s'apprend... et ça n'a pas à être parfait!

TOUGO, C'EST QUOI?

TOUGO, c'est une plateforme 100 % québécoise qui nous incite à prendre soin de nous dans la bienveillance. Chez TOUGO, on est pas mal fans de la théorie des petits pas : à force de gestes simples, on adopte de nouvelles habitudes et on prend notre santé en main. Lentement mais sûrement – et surtout pour longtemps!

Pour prendre son élan santé, on visite montougo.ca ou on s'abonne à l'*infolettre TOUGO*.

MANGER MIEUX SELON TOUGO

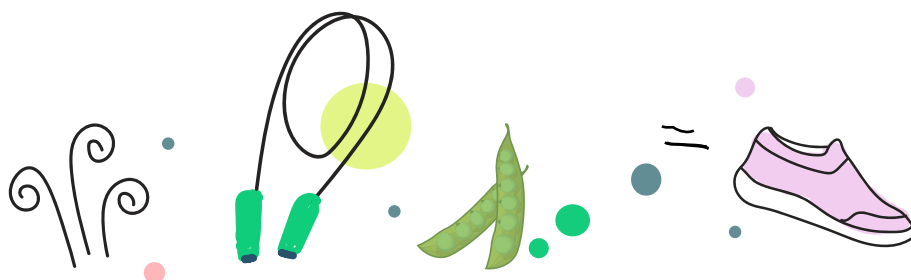
Manger mieux, c'est donner plus de place aux fruits et aux légumes, inclure dans son menu une variété d'autres aliments gagnants tels que les grains entiers et les protéines végétales, sans oublier de faire de l'eau sa boisson numéro 1. C'est prendre l'habitude de cuisiner davantage avec des produits peu transformés tout en limitant le gaspillage. C'est aussi ne pas oublier de prendre une pause pour manger, partager ses repas avec d'autres, loin des écrans, et, surtout, savourer ses aliments!

BOUGER PLUS SELON TOUGO

Bouger plus, c'est s'activer 30 minutes par jour... et même plus! C'est stimuler son cardio, renforcer ses muscles et faire des exercices d'assouplissement. En fait, c'est saisir toutes les occasions de bouger au fil de la journée, en solo ou avec d'autres, au travail, à la maison, pendant les loisirs ou les déplacements. Et c'est trouver comment ajouter du mouvement dans son quotidien, quelle que soit la saison et dans le plaisir, sans oublier d'aller dehors!

SE SENTIR BIEN SELON TOUGO

Se sentir bien, c'est avoir les bons outils pour faire face aux exigences du quotidien, gérer son stress, bien dormir et avoir des relations enrichissantes avec les autres... et avec soi-même! C'est aussi une invitation en toute simplicité à apprivoiser la gratitude, la relaxation, la respiration et toute autre approche accessible pour prendre soin de soi.



POUR EN SAVOIR PLUS SUR TOUGO

On visite montougo.ca ou on s'abonne à l'*infolettre TOUGO*.



GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DU DÉFI TOUGO



DES ACTIVITÉS SUR LA SAINE ALIMENTATION

Pour faire découvrir aux enfants des aliments nutritifs dans le plaisir, TOUGO propose cette année deux défis amusants :

- ✓ **QUI SUIS-JE?** : un jeu de devinettes qui allie connaissances et fous rires;
- ✓ **LES PAPILLES ENDORMIES** : une petite expérience qui place les papilles gustatives au cœur de l'action.

Les activités du *Défi TOUGO* des années passées peuvent aussi être téléchargées au www.gardescolaire.org.

CONDITIONS GAGNANTES POUR DES ACTIVITÉS MÉMORABLES ET PORTEUSES

- Intégrez les activités dans votre planification au moment le plus opportun
- Avant l'activité, posez quelques questions aux élèves pour susciter leur curiosité et leur intérêt :

« **QUEL EST TON FRUIT PRÉFÉRÉ?** »

« **CONNAIS-TU LA PARTIE DE NOTRE CORPS QUI NOUS PERMET DE GOÛTER LES ALIMENTS?** »

COMMENT TRANSMETTRE UNE VISION POSITIVE DE L'ALIMENTATION AUX ÉLÈVES?

En les amenant à être autonomes quant à leur alimentation, à l'aide d'interventions de style démocratique.

- 1 Permettre aux élèves d'être à l'écoute de leurs signaux de faim et de satiété.
 - ✓ Laisser l'enfant choisir la quantité d'aliments qu'il ou elle mange, qui varie de jour en jour
 - ✓ Après le repas, demander à l'enfant : « Comment te sens-tu? » et « Comment sais-tu que tu as assez mangé? »
 - ✓ Modifier le langage : remplacer « Mange au moins la moitié de ton lunch » par « Mange à ta faim »
 - ✓ Refaire avec les élèves l'activité **Mission détective Gargouillis** du *Défi TOUGO* (*Défi Santé* 2018)
- 2 Faire découvrir les aliments nutritifs par le jeu et l'exploration. Nul besoin d'être chef ou diététiste pour faire découvrir les aliments nutritifs aux élèves!
 - ✓ **Pendant le repas** : lancer des sujets de discussion autour de l'alimentation comme « Quel est ton plat préféré? », « Ton lunch a l'air bon, qui l'a préparé? », « Quelle recette aimes-tu le plus cuisiner à la maison? »
 - ✓ **En dehors des repas** : faire découvrir les aliments nutritifs de façon amusante en organisant des dégustations ou des ateliers culinaires ou encore par le biais des arts plastiques, du jardinage, des comptines, des histoires, etc.

BESOIN D'IDÉES DE JEUX?

Consultez le recueil d'activités clés en main *Dîners animés Je goûte, j'apprends!* Conçu par l'Association québécoise de la garde scolaire, il propose 54 activités éducatives au sujet de l'alimentation saine et écoresponsable, adaptées à l'âge et au temps disponible.



COMMENT TRANSMETTRE UNE VISION POSITIVE DE L'ALIMENTATION AUX PARENTS?

- 1 Voir l'alimentation équilibrée sur toute la semaine au lieu de porter votre attention sur quelques aliments moins nutritifs trouvés dans la boîte à lunch
- 2 Faire connaître aux parents différentes ressources en saines habitudes alimentaires comme montougo.ca
- 3 Donner aux parents un aperçu des activités liées à l'alimentation que vous faites avec les enfants :
 - ✓ Ex. : exposer une affiche réalisée avec les élèves sur leurs fruits et légumes préférés, faire déguster des brochettes de fruits préparées par les enfants
 - ✓ Remettre le certificat de participation du *Défi TOUGO* et le jeu de la cocotte-surprise à faire en famille

MANGER MIEUX, C'EST BON, C'EST PLAISANT ET ÇA S'APPREND!

En créant une ambiance agréable pendant les repas et en permettant aux enfants de développer leur autonomie par rapport à leur alimentation, vous misez sur une recette gagnante! Vos interventions n'ont pas à être parfaites pour y arriver. Même chose pour leur alimentation : elle n'a pas à être parfaite non plus.





GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DU DÉFI TOUGO



DES ACTIVITÉS POUR S'ACTIVER AU QUOTIDIEN

Pour bouger tout en vous amusant, TOUGO propose cette année deux jeux :

- ✓ **LA LUTTE AU FOULARD** : un jeu de chamaille divertissant qui fera sourire les élèves
- ✓ **TIC-TAC-TOE ACTIF** : un tic-tac-toe qu'on a réinventé de manière dynamique!

Et pourquoi ne pas inclure une activité relaxante à votre *Défi TOUGO*?

- ✓ **MA BULLE RELAXANTE** : on crée avec les élèves un espace pour relaxer au besoin et on y intègre des outils.

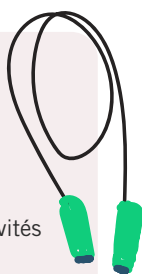
Les activités du *Défi TOUGO* des années passées peuvent aussi être téléchargées au www.gardescolaire.org.

CONDITIONS GAGNANTES POUR PRÉSENTER DES JEUX ACTIFS MOTIVANTS

- Intégrez les jeux ici et là dans votre planification pendant toute la durée du *Défi TOUGO*
- Regroupez le matériel nécessaire avant de faire les activités
- Mettez de l'avant ce qui vous fait bouger
- Faites prendre part aux décisions les élèves dans les jeux actifs :

TIC-TAC-TOE ACTIF : demandez aux élèves de choisir différents types de déplacements pour se rendre au tic-tac-toe

LA LUTTE AU FOULARD : demandez à tour de rôle à un ou une élève de faire l'arbitre



INTÉGREZ L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS TOUTES LES ACTIVITÉS DU QUOTIDIEN

ACTIVITÉ	IDÉE ACTIVE
BRICOLAGES	Prendre une pause active au milieu de l'activité
TRANSITIONS	Faire des déplacements différents (sauts, pas chassés, gambader...)
UTILISATION DES ÉCRANS	Consulter des sites qui offrent des vidéos actives

COMMENT VOUS ASSURER QUE LES JEUNES PARTICIPENT AUX JEUX ACTIFS?

DONNEZ DES CONSIGNES CLAIRES

Trois astuces simples et efficaces pour organiser et encadrer efficacement vos jeux actifs sont proposées dans la capsule gratuite *Réussir vos jeux actifs en classe*, qui se trouve dans la section Cours en ligne du site de 100 degrés. Vous y aurez accès gratuitement après avoir créé votre compte.

RENDEZ LES JEUX ACCESSIBLES À TOUT LE MONDE

- ✓ Offrez un choix de matériel, d'endroits et de défis.
- ✓ Adaptez les jeux de façon à ce qu'il y ait plusieurs niveaux de difficulté.
- ✓ Utilisez des objets différents et inattendus dans vos jeux, comme des objets naturels tels que cocottes ou cailloux (voir la fiche du jeu La lutte au foulard) ou des objets sensoriels.

SAVIEZ-VOUS QUE SIX INFOGRAPHIES DE JEUX VOUS SONT OFFERTES?

Pour découvrir ces transitions actives, jeux de société actifs ou jeux actifs sur TNI, rendez-vous sur la page de la formation *Inspire à bouger* sur le site de l'AQGS.

C'est gratuit!



BOUGER CHAQUE JOUR, CE N'EST PAS COMPLIQUÉ!

Le jeu actif peut s'intégrer à toutes les activités du quotidien. Chaque minute active compte, et pas besoin d'être un ou une athlète pour adopter de saines habitudes de vie. Chaque pas ajouté dans la journée est un pas dans la bonne direction!

PROGRAMME INCLUSIF INTER'ACTIF CRÉÉ PAR ADAPTAVIE



Vous trouverez un répertoire de ressources et une trousse de jeux inclusifs sur [la page Web du programme Inter'Actif](#).