



OTTAWA INFANT AND EARLY CHILDHOOD
MENTAL HEALTH INITIATIVE
INITIATIVE DE LA SANTÉ MENTALE DES NOURRISSONS
ET DES JEUNES ENFANTS D'OTTAWA



FAVORISER LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

Un livret d'activités du groupe de travail
sur l'éducation et la sensibilisation de
l'SMNJE pour les 0 à 6 ans.
La littératie physique consiste à avoir les
compétences physiques, la confiance et
l'amour du mouvement pour être actif
toute sa vie. Cela favorise une santé
mentale saine et équilibrée.





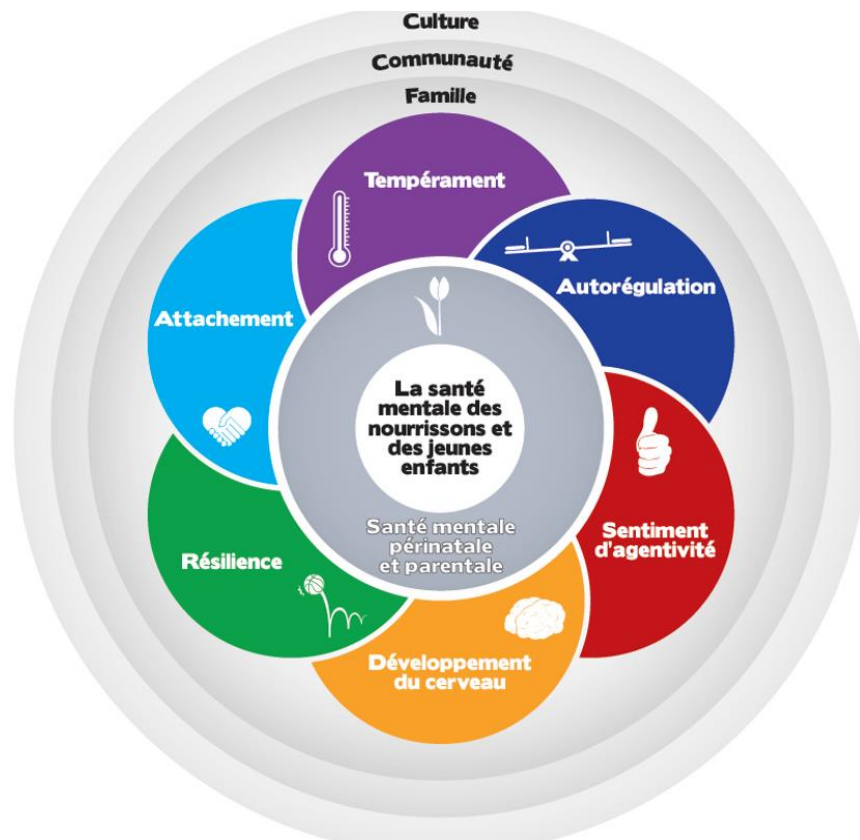
Favoriser la littératie physique

En 2022, le Groupe de travail sur l'éducation et la sensibilisation pour la Santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants s'est penché sur les manières de promouvoir la santé mentale chez les enfants de 0 à 6 ans pendant l'été. En tant que prestataires de services aux enfants et praticiens, nous voulons tout ce qu'il y a de mieux pour les jeunes enfants et les collectivités dont nous prenons soin. Nous faisons découvrir aux enfants des livres, des comptines et des chansons pour commencer à développer leur littératie – lecture, écriture – et leur vocabulaire. Mais qu'en est-il du mouvement et des aptitudes physiques? La littératie physique consiste à avoir les aptitudes physiques, la confiance et l'amour du mouvement nécessaires pour être actif toute sa vie. L'activité physique favorise une santé mentale saine et équilibrée. Pour acquérir ce savoir-faire physique, les enfants doivent avoir la possibilité de développer ces compétences. Nous avons demandé aux membres de notre communauté de nous faire part de certaines de leurs activités préférées pour promouvoir la littératie physique. Dans ces pages, vous trouverez les activités et ressources que notre communauté d'Ottawa apprécie tout particulièrement.

Pour de plus amples renseignements au sujet du Groupe de travail sur l'éducation et la sensibilisation pour la Santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants, consultez notre site Web.

Contenu :

1. [Activités de l'Initiative pour les enfants et les jeunes d'Ottawa](#)
2. [Ressources supplémentaires](#)
3. [Premiers Mots vous lance une invitation : Cet été, parlez et bougez avec votre enfant!](#)
4. [Créez une trousse de littératie physique - du Centre de ressources pour parents](#)



Activités de la communauté de l'IEJO

- Site Web de géocachette : où vous pouvez trouver des trésors en utilisant le GPS de votre téléphone ou un vrai GPS. Lorsque vous trouvez un trésor, remplacez-le par un autre. Une bonne idée de cachette consiste à peindre des messages ou de jolies images sur des grosses pierres. Quand l'enfant trouve un trésor, inventez une histoire à son sujet : qui l'a caché, pourquoi, etc. Mettez en signet les lieux de géocachette à Ottawa (mélange de descriptions en anglais et en français). Soumis par Carolyne, du Bethany Hope Centre.
- Chasse au trésor dans le voisinage : téléchargez une liste au lien suivant <https://childhood101.com/neighborhood-savenger-hunt-printable/> (uniquement en anglais). Il s'agit d'une chasse au trésor que vous pouvez faire en vous promenant tout simplement dans votre quartier! Les familles peuvent prendre cette liste et partir à la recherche des objets énumérés. Un enfant peut facilement diriger cette activité avec l'aide d'un adulte. Une chasse au trésor est une activité fantastique pour un samedi après-midi ou même une promenade en soirée après le repas (au lieu de rester assis à regarder la télévision). C'est un excellent moyen de faire sortir toute la famille de la maison et d'explorer l'environnement extérieur. Pour l'adapter selon l'enfant et son âge, on peut :
 - raccourcir la liste
 - chercher des choses intéressantes dans le voisinage (véhicules, constructions, animaux, etc.)
 - être plus précis et chercher des numéros ou des couleurs d'objets
 - prendre le temps de formuler des descriptions, en demandant aux enfants de décrire les objets qu'ils ont trouvés
 - inviter d'autres enfants du voisinage à se joindre à la chasse au trésor avec leur famille.

L'idéal est que les enfants soient accompagnés d'un adulte.

Soumis par Katrina, du Centre ON y va – Services à l'enfance Andrew Fleck.

- Course d'obstacles en plein air : Laissez les enfants plus âgés exprimer toute leur créativité en concevant leur propre course d'obstacles. Ce jeu est un excellent moyen d'activer les jeunes corps et de stimuler les jeunes esprits. Les enfants doivent faire la course d'obstacles dans le bon ordre, en essayant de franchir chaque obstacle de leur mieux et de parvenir à la ligne d'arrivée. Servez-vous de tout ce que vous avez sous la main :
 - flotteurs de piscine
 - cônes orange
 - cerceaux ou anneaux de 12 pouces
 - poutre d'équilibre ou longs morceaux de bois
 - sacs de fèves/blocs/seaux
 - ballons de plage ou autres balles

Exemple de course d'obstacles :

- Étape 1 : Créez une "ligne de départ" avec des cônes orange.
- Étape 2 : Disposez des cerceaux ou de grands anneaux deux par deux, de sorte que les enfants doivent courir avec un pied dans chaque cerceau ou anneau.
- Étape 3 : Posez des flotteurs de piscine entre deux chaises ou surélevés à l'aide de piquets, pour servir de haies que les enfants doivent franchir.
- Étape 4 : Disposez des sacs de fèves que les enfants doivent faire tourner, puis lancer aussi loin que possible devant eux (comme le lancer du poids) en direction de la zone où se trouvent les cônes.
- Étape 5 : Ayez un ballon de plage que les enfants doivent lancer à 2 reprises dans un seau, un panier ou un cerceau.
- Étape 6 : Ensuite, les enfants doivent botter le ballon de soccer autour des cônes et tirer au but.

- Étape 7 : Enfin, les enfants doivent traverser la poutre d'équilibre jusqu'au bout et franchir la ligne d'arrivée.
- Étape 8 : Vous pouvez fabriquer des médailles que chaque enfant portera à la fin. Vous pouvez même organiser une petite cérémonie avec de la musique.

Soumis par Shaista, du OCDSB Bayshore LINC/ESL Childcare.

- Plantations et jardinage : « Récemment, j'ai découvert tout le plaisir de faire pousser et déguster mes propres produits frais! Mon aventure a commencé pendant le confinement. Cette initiative m'a aidée à rester concentrée sur ma famille et nos activités familiales. Ma famille de 4 personnes a adoré et a promis de recommencer chaque année. Nous avons même inclus nos voisins et leurs enfants et ils ont adoré, eux aussi! Nous possédons maintenant notre petit jardin, où nous plantons toutes les fines herbes, tomates, laitues, carottes, navets et du maïs. Cette année, les enfants veulent agrandir le jardin pour y faire pousser le plus de choses possible. L'année dernière, nous avons récolté de telles quantités que nous avons partagé nos récoltes avec les banques alimentaires d'Ottawa! ». Pour jardiner, il vous faut : espace extérieur, râteau, tuyau d'arrosage, pelle, arroseur – et il faut savoir comment se servir de ces outils! Discutez avec les enfants des outils nécessaires pour différentes cultures.
Soumis par Joanne, du OCDSB.

Ressources supplémentaires

- Le Bulletin des Services d'inclusion pour jeunes enfants a de nombreuses idées pour intégrer le mouvement inclusif : <https://bulletinsije.ca/>
- Chez Marie-Eve Beaudry – Fiches pour les parents (5 \$) : fiches de conseils sur les bénéfiques des sorties en plein air tout au long de l'année et sur les compétences requises pour divers jeux selon les différents types de temps <https://chez-manon-et-marie-eve-beaudry.myshopify.com/products/fiches-pour-les-parents>
- Bienfaits et directives : La petite enfance, de 0 à 4 ans de ParticipACTION : <https://www.participaction.com/fr-ca/bienfaits-et-directives/la-petite-enfance-de-0-a-4-ans>
- À vous de jouer ensemble, de Meilleur départ : <https://www.avousdejouerensemble.ca/>
- A Hop, Skip and a Jump: Enhancing Physical Literacy (2nd Edition), de Early Years Physical Literacy (uniquement en anglais) : https://www.earlyyearsphysicalliteracy.com/files/ugd/05c80a_166260a29b374b3ab376b264419bb5c4.pdf et <https://www.earlyyearsphysicalliteracy.com/a-hop-skip-and-a-jump-enhancing-phy>
- Planning Manual for Child Care Centres, de Early Years Physical Literacy (uniquement en anglais) : https://www.earlyyearsphysicalliteracy.com/files/ugd/05c80a_352ba432de8b41f99fa0cd80e5198ffc.pdf et <https://www.earlyyearsphysicalliteracy.com/early-years-physical-literacy-plann>
- Fundamental Movement Skills Game Cards for Preschoolers, de NSW Health Hunter New England (uniquement en anglais) : <https://www.goodforkids.nsw.gov.au/media/1071/i-move-we-move-games-cards.pdf>
- Ready... Set... Wonder!, du Humber College et du Back to Nature Network : vous pouvez demander le guide en PDF (uniquement en anglais) à l'adresse <https://www.back2nature.ca/ready-set-wonder/>
- Le sport, c'est pour la vie : <https://sportpourelavie.ca/litteratie-physique/>
- Recueil de recommandations de Grey Bruce Public Health (uniquement en anglais) : <https://www.publichealthgreybruce.on.ca/Your-Health/Active-Living/Physical-Literacy> et https://greydocs.ca/urm/groups/public/documents/communication/gc_259178.pdf

**Premiers Mots vous lance une invitation :
Cet été, parlez et bougez avec votre enfant !**

L'été est le meilleur moment pour profiter du beau temps, faire des sorties et demeurer actif ! Faire des activités physiques avec votre enfant est non seulement bon pour leur santé, mais peut également être une excellente occasion de développer les habiletés de langage de votre enfant. Cet été, Premiers Mots se donne le mandat d'encourager les familles de joindre « l'utile à l'agréable » et d'activer à la fois, neurones et muscles pour parlez et bougez tout en s'amusant! Les enfants sont naturellement actifs, curieux et prêts à apprendre.

Voici quelques suggestions simples et amusantes pour faciliter le développement du langage lors des activités physiques :



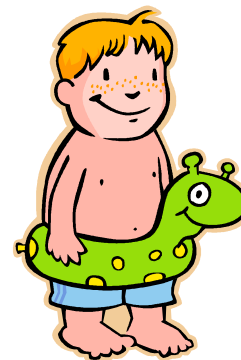
Au parc : Encouragez la compréhension du langage en utilisant le vocabulaire des mots d'action (verbes) et des concepts spatiaux (notions de l'espace). Pendant que votre enfant s'active, utilisez les mots d'action précis (« Tu grimpes. Tu glisses, Tu te balances ») et les mots spatiaux tels que : « dans, en haut, en bas, sous, sur, à côté, etc. ». Quand l'enfant est sur la glissoire, demandez-lui : « Est-ce que tu es **sur** ou **sous** la glissoire ? ».

Dans le jardin : Parlez des actions faites lorsque vous préparer le potager. Utilisez un vocabulaire précis et jumelez ces mots aux actions que vous et votre enfant êtes en train de faire (ex : « creuser, arroser, bêcher »). Ainsi, votre enfant apprendra plus facilement et plus rapidement les mots. Décrivez ce que votre enfant fait et ajoutez des mots d'action (ex : « Félix creuse la terre. »). Posez des questions simples (ex : « J'arrose les tomates. Qu'est-ce que tu arroses ? ») suite aux propos de votre enfant pour l'aider à faire de plus longues phrases.



En promenade : Faites une chasse au trésor et trouvez des objets dans la nature. Utilisez des mots variés et n'oubliez pas l'ajout de mots descriptifs (adjectifs). Demandez aux enfants de trouver des objets qui se retrouvent sur votre route : un pissenlit, des cocottes ou une chenille (mots d'objets), une roche lisse, une branche rugueuse, une feuille mouillée (mots descriptifs). Ceci devient l'activité parfaite pour développer le vocabulaire. De retour à la maison, laissez le temps aux enfants de nommer les trésors trouvés sur la route.

À la plage ou à la piscine : Tout le monde à l'eau! Jouez activement au hockey (on s'improvise des bâtons en utilisant les nouilles utilisées habituellement dans la piscine et un ballon de plage) ou jouez au ballon-panier. Lors de jeux coopératifs, encouragez les enfants de jouer à tour de rôle, car cette habilité est importante pour participer à une conversation. Vous pouvez utiliser les mots-clés suivants : « Mon tour », « Ton tour » ou « C'est le tour de Charlotte ».



Dans la cour : Jouez des jeux tels que « Simon dit : Touche ton bras » pour encourager les habiletés d'imitation chez votre enfant. Faites les actions ou les gestes pour démontrer « sauter, courir, tourner en rond, toucher par terre » et nommez ces mouvements. Demandez aux enfants de vous imiter. Ensuite, laissez les enfants mener l'activité aussi. Même le très jeune enfant peut en bénéficier. Il commencera à imiter les gestes pour ensuite comprendre les mots en action.

**Allez-y, amusez-vous et parlez avec votre enfant durant les activités physiques.
Vos enfants s'amuseront tout en développant leurs habiletés de langage.**

Premiers Mots, Programme de services de rééducation de la parole et du langage pour les enfants d'âge préscolaire d'Ottawa et du comté de Renfrew

L'identification précoce des problèmes de parole et de langage fait toute la différence. Les familles peuvent accéder au dépistage en ligne gratuit, [le Bilan de la communication de Premiers Mots](#), disponible en tout temps.

Pour plus d'information ou la liste complète de nos services, visitez [notre site Web de Premiers Mots](#) ou contacter Santé publique Ottawa » (OPHI) au 613-PARENTS.

Créez une trousse de littérature physique – du Centre de ressources pour parents

Qu'avez-vous dans votre programme pour soutenir la littérature physique? Que pourriez-vous y ajouter? Pensez à ce qui suit :

- pièces détachées, équipement mobile, équipement permanent
- activités dirigées par l'enfant, par un adulte
- stimulation de la curiosité, possibilités d'exploration
- développement des aptitudes locomotrices, non-locomotrices et de la dextérité manuelle
- quand, où et comment utiliserez-vous les articles dont vous disposez?

Équipement

- Trampoline
- Tremplins
- Cerceaux
- Ballons assortis de différentes tailles
- Foulards
- Paniers de pommes, paniers assortis
- Balles en chaussettes
- Balle en chaussette avec queue
- Blocs de bois
- Poutre d'équilibre ondulée
- Jouets à roues à enfourcher
- Bateau en bois
- Sacs de fèves
- Ballons de plage
- Chevaux à bascule
- Serpents
- Boîtes/cartons
- Morceaux de bois (bûches)
- Morceaux de carton
- Chaises
- Papier bulle
- Flotteurs de piscine
- Grand carton converti en lave-auto
- Tapis de yoga
- Instruments de musique

Activités

- Promenade dans la nature
- Parcours d'obstacles - tunnel et blocs
- Sportball
- Activités avec des sacs de fèves – à maintenir en équilibre sur la tête, à lancer dans un panier
- Foulards – à agiter en l'air au rythme d'une musique, à utiliser comme queue
- Yoga - animaux Pinterest
- Mac Tac sur un mur, lancer des boules de papier
- Empreintes de mains sur un mur
- Activités en cercle impliquant des mouvements
- Comptines – par exemple : Jack, saute par-dessus le chandelier
- Danse
- Fanfare
- Parachute
- Journée d'amusement en famille
- Course stationnaire, exercices en cercle
- Bulles
- Assemblage de formes géométriques pour faire un J