

Des initiatives municipales pour favoriser les saines habitudes de vie à Chelsea; trois pas vers la « littératie physique »!

C'est avec fierté et enthousiasme que le Service des loisirs, du sport, de la culture et de la vie communautaire a le plaisir de présenter trois initiatives favorisant le développement d'habiletés et de mouvements de base qui permettent l'acquisition de la « littératie physique » et l'intégration de saines habitudes de vie. De plus ces initiatives se pratiquent par des jeux et des activités amusantes à faire dans un parc de votre secteur ou par des formations en ligne que vous pouvez faire dans le confort de votre foyer. Ces initiatives vous sont offertes gratuitement!

Qu'est-ce que la « littératie physique »?

« La « **littératie physique** » se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie. »

Traduit de l'International Physical Literacy Association, Mai 2014.

Source : <http://litteratiephysique.ca/litteratie-physique/>

C'est dans cette optique que nous avons choisi de vous offrir ces initiatives qui permettent de favoriser la « littératie physique » chez toute personne ayant le goût d'intégrer une saine habitude de vie, tout en s'amusant.

Nous offrons donc :



- Les sacs à dos actifs avec thématiques



- Les coffres communautaires d'activités physiques



- Accès gratuit à des formations en ligne sur la « Littératie Physique »

Vous désirez en savoir plus sur ces initiatives ? Pour ce faire, consultez les pages suivantes afin d'obtenir de plus amples informations sur les différents projets initiés.

Divertissez-vous avec les sacs à dos actifs

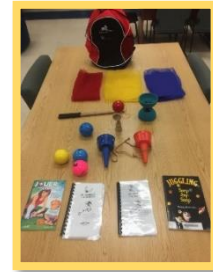
Ce sont des sacs à dos contenant des articles de jeux ou d'activités ainsi que des livres qui, par la pratique de certains mouvements dans les jeux ou activités offertes, favorisent le développement de la « littéracie physique ». Il y en a 7 en tout. Sept mouvements de base à développer, à pratiquer, à maîtriser !

Ces sacs peuvent être empruntés à la bibliothèque de Chelsea, pour une période d'une semaine. Ils sont présentés sous les thèmes suivants :

1. **Le sac Écureuil** met l'accent sur le développement de l'équilibre. Il contient une sangle d'équilibre pour débutant ainsi que des livres sur le yoga.



2. **Le sac Jongleur** met l'accent sur la coordination œil et main. Il contient des accessoires de jonglerie, des bilboquets, un diabolo et des livres sur la jonglerie.



3. **Le sac Sauterelle** rassemble des articles favorisant la pratique du saut. Il contient aussi des livres présentant des jeux variés et facile à faire.



4. **Le sac Gazelle** propose des exercices à faire avec des articles qui permettent de développer plus d'agilité à courir. Vous trouverez des suggestions dans les livres qui accompagnent ce sac.

5. **Le sac Impulsion** vous offre des articles de jeux et un livre sur les jeux extérieurs et intérieurs pour s'amuser en tout temps à développer son habileté à lancer et attraper.



6. **Le sac Babahock** contient les articles et les livres qui permettent de pratiquer l'habileté à frapper des balles ou des volants.



7. **L'araignée** offre de pratiquer votre motricité fine par la manipulation de fils, de cordons et de papiers, en vous référant à des livres qui proposent des projets intéressants à réaliser.



Du plaisir à tous les âges!

Les coffres communautaires d'activités physiques ;

des coffres invitant au plaisir !

Ces grands coffres en aluminium contiennent des articles de jeux et d'activités pour jouer en plein air, dans les parcs ainsi que des fiches proposant des activités, des jeux ou des exercices. Leur fonction est la même que les sacs à dos actifs, soit de promouvoir la littératie physique par un accès libre au jeu et aux activités requérant une activité physique. Ils contiennent tous les mêmes articles.

Trois coffres ont été installés sur le territoire de Chelsea aux endroits suivants :



- Parc Hollow Glen, 12 chemin du Parc (secteur Hollow Glen)
- Parc Farm Point, 331 chemin de la Rivière (secteur Farm Point)
- Centre Meredith, 23 chemin Cecil (secteur centre village)

Les coffres peuvent être utilisés en toutes saisons et l'accès est simple, car le coffre est déverrouillé en tout temps. Pour la sécurité des enfants, le couvercle est retenu par un piston.

Toutefois, nous recommandons fortement aux parents ou aux enfants plus âgés de porter assistance aux jeunes enfants lors de l'utilisation du coffre. Les consignes d'utilisation qui se retrouvent affichées au-dessus de chacun des coffres sont les suivantes :

- **Utilisez** les articles dans le coffre;
- **Amusez-vous** en utilisant les articles avec respect et sans abus;
- **Replacer** les articles dans le coffre après utilisation.

Évidemment, nous encourageons vivement la signalisation de bris, de perte ou de vol d'articles, en composant le 819-827-6202 ou en écrivant à loisirs@chelsea.ca. La liste des articles contenus à l'intérieur du coffre est affichée dans le couvercle de celui-ci.

Si vous désirez des suggestions de jeux ou d'exercices pour l'utilisation du matériel, vous retrouverez des feuillets de jeux et d'exercices mis à votre disposition à l'intérieur du coffre. Nous vous prions de les remettre à leur place pour les futurs utilisateurs.

Utilisez les articles mis à votre disposition pour faciliter le développement de la littéracie physique au sein de votre communauté!

Divertissez-vous pour le mieux-être de votre famille, de votre groupe et de votre quartier !

Un accès gratuit à des formations en ligne de qualité !

L'organisme *Le sport c'est pour la vie* offre plusieurs solutions conçues pour former le public et l'aider à réaliser des programmes sportifs et de « littératie physique » de qualité qui permettent d'intégrer ces notions au sein de votre organisme, votre club, votre association, votre communauté ou même de votre famille.

Le service des loisirs, du sport, de la culture et de la vie communautaire de Chelsea, confiant de la qualité des formations en ligne proposées par cet organisme, offre aux résidents, entraîneurs, professeurs de Chelsea, un accès gratuit à certaines formations proposées par le campus en ligne de l'organisme *Le Sport c'est pour la Vie!*

Où que vous soyez, quand vous le voulez ou dans le confort de votre foyer, ces cours individuels permettent aux participants d'apprendre au rythme qui leur convient le mieux.

Pour obtenir votre clé d'accès gratuite afin de bénéficier de ces formations de qualité, ou pour avoir plus de renseignements à ce sujet, veuillez communiquer avec Marie Danielle aux coordonnées suivantes : 819-827-6202 ou md.michaud@chelsea.ca

Un savoir pour le bien-être de tous!

