



**Favorisons
les saines
habitudes
de vie
à Chelsea**

© Patricia Prudente







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 vous présente 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. 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 suivre 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. »*

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.

Vous désirez en savoir plus sur ces initiatives ? Consultez les pages suivantes afin d'obtenir de plus amples informations sur les différents projets initiés.

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

source : litteratiephysique.ca/litteratie-physique

NOUS OFFRONS



Les sacs à dos actifs avec thématiques



Les coffres communautaires d'activités physiques



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

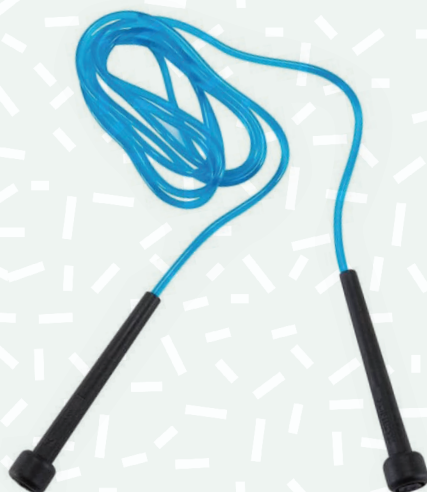


LES SACS À DOS

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:



Le sac Gazelle

Ce sac 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.

Le sac Écureuil

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

Le sac Jongleur

Il met l'accent sur la coordination oeil et main. Il contient des accessoires de jonglerie, des bilboquets, un diabolo et des livres sur la jonglerie.

Le sac Sauterelle

Rassemblant des articles favorisant la pratique du saut. Il contient aussi des livres présentant des jeux variés et facile à faire.

Le sac Impulsion

Il 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.

Le sac Babahock

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

L'araignée

Pratiquez 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.



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 à l'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 littératie physique au sein de votre communauté!

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

FORMATION EN LIGNE



© Jelleke Vanooteghem

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 et 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 Michaud aux coordonnées suivantes:

819 827-6202
ou md.michaud@chelsea.ca

Un savoir pour le bien-être de tous!

