

Mh

Le monde des haltes

MAGAZINE

Printemps 2016

Volume 5 - n° 1



Pédagogie

Capsules vidéo sur les habileté sociales et les enfants à besoins particuliers

Dossier

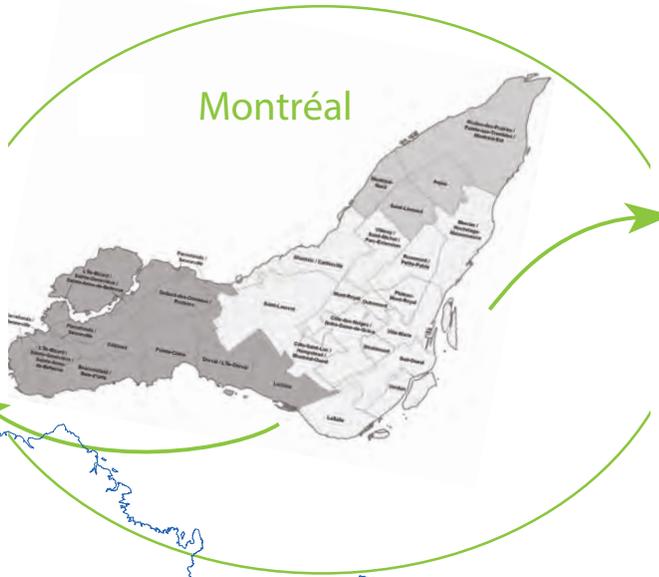
Bouger à l'intérieur

Retrouvez un dossier complet sur les activités intérieures...

298 haltes-garderies à travers le Québec

45 000 enfants accueillis chaque année

Ahuntsic
Anjou
Bordeaux-Cartierville
Centre-Ville
Centre-Sud
Côte-des-Neiges
Hochelaga-Maisonneuve
Lachine
LaSalle
Mercier Est
Mercier Ouest
Montréal
Montréal-Nord
Notre-Dame-de-Grâce
Parc-Extension
Petite-Patrie
Pierrefonds



Plateau Mont-Royal
Pointe-aux-Trembles
Pointe-Saint-Charles
Rivière-des-Prairies
Rosemont
Saint-Henri
Saint-Laurent
Saint-Léonard
Saint-Louis/Mile End
Saint-Michel
Université de Montréal
Verdun
Ville-Émard/Côte-Saint-Paul
Villeray

Ils ont rejoint l'Association :

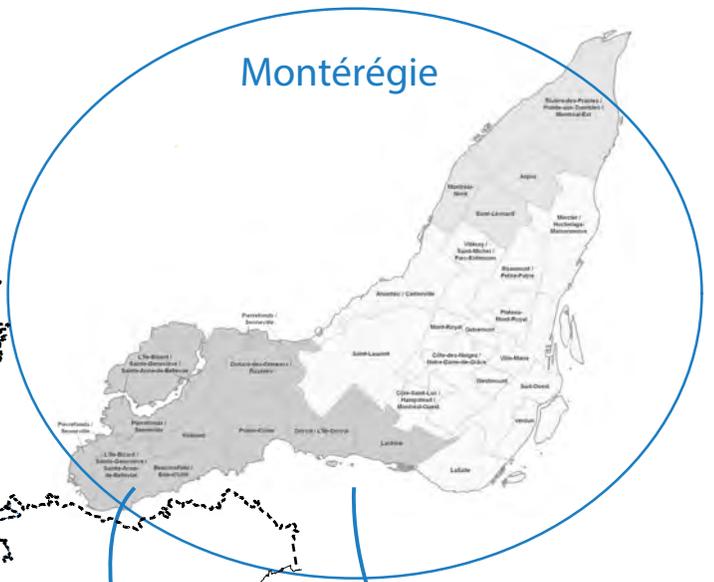
MEMBRES :

- L'Atelier la boîte à surprises
- Le lion et la souris

MEMBRES ASSOCIÉS :

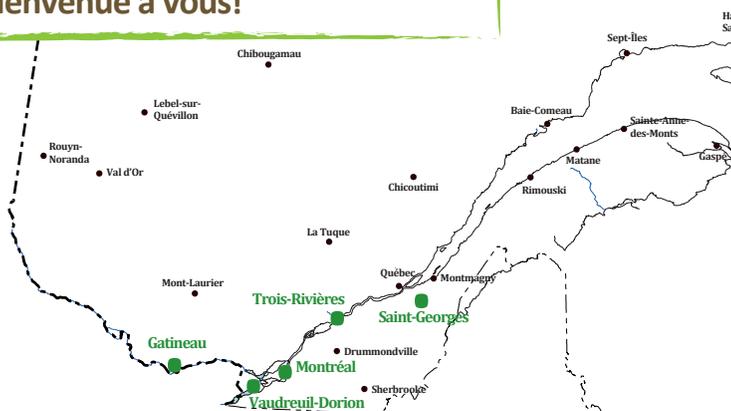
- Cégep du Vieux-Montréal
- Coopsco Beauce-Appalaches
- Coopsco Outaouais
- La garderie éducative Sherbrooke Est
- La coopérative Marie-Victorin
- Maison des Familles Chemin du Roi

Bienvenue à vous!



La Prairie
Le Moyne
Léry
Longueuil
Mont-Saint-Hilaire
Ormstown
Saint-Bruno
Saint-Hubert
Saint-Hyacinthe
Saint-Jean-sur-Richelieu
Saint-Rémi
Sainte-Julie
Salaberry-de-Valleyfield
Sorel-Tracy
Vaudreuil-Dorion

Acton Vale
Beauharnois
Bedford
Beloeil
Brossard
Chambly
Châteauguay
Contrecoeur
Cowansville
Farnham
Granby
Huntingdon



L'Association des haltes-garderies communautaires du Québec est très fière de compter 225 membres, dont 9 membres associés, à travers 16 régions du Québec.

● Haltes nouvellement membres de l'AHGCO



Édito

Bouger à l'intérieur

On sait que l'enfant apprend en expérimentant et en bougeant et lorsqu'on parle d'activités physiques on pense très souvent à celles qu'on peut faire à l'extérieur. Comme il est suggéré que le jeune enfant joue activement et de moyenne à haute intensité au moins 60 mn par jour et que les conditions climatiques ne se prêtent pas toujours aux sorties extérieures, il est important de les faire aussi bouger à l'intérieur c'est-à-dire, pour la plupart des organismes, au sein même du local de la halte.

Vous retrouverez dans ce numéro un texte sur les bienfaits de l'activité physique, des exemples d'activités pour bouger en multiâge, des données pour savoir si les enfants sont assez actifs dans votre halte-garderie et une liste de matériel économique...

Concernant la vie associative, le projet *Je grandis en halte-garderie* tire à sa fin. Il ne vous reste plus que 3 mois pour profiter gratuitement des formations et du service de soutien dans les milieux. Comme vous pourrez le lire en page 11, nous venons de mettre en ligne deux capsules vidéos (habiletés sociales et enfants à besoins particuliers) afin d'aider le personnel éducateur à acquérir les bases d'intervention sur ces deux thèmes. Une troisième capsule sur la collaboration avec les parents est en cours de réalisation et sera disponible au mois de mai. Je vous invite à visionner ces capsules vidéo notamment pour les personnes n'ayant pu suivre les formations sur ces thèmes.

Au niveau politique, un nouveau ministre de la Famille, M. Sébastien Proulx est en poste depuis le 28 janvier. Nous lui avons adressé une demande de rencontre et nous espérons qu'il répondra favorablement à cette demande afin que nous puissions lui présenter le dossier des haltes-garderies et vos différents besoins des haltes-garderies et vos différents besoins.

Pour terminer, le conseil d'administration vous invite à réserver la date du 26 mai prochain, date à laquelle se tiendra la 24ème assemblée générale de l'Association. Nous espérons vous y voir en grand nombre !

SANDRINE TARJON

Directrice de l'AHGCQ

SOMMAIRE

Les activités intérieures

- Les enfants sont-ils assez actifs dans votre halte-garderie? p. 4
- Des activités pour bouger en multiâge p. 6
- Matériel économique pour bouger p. 7
- L'activité physique au quotidien à la halte d'Escale Famille Le Triolet p. 9

Projet éducatif

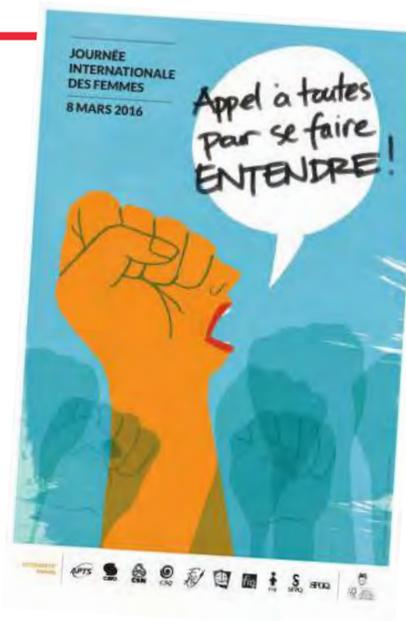
- Deux capsules vidéo sur la petite enfance mises en ligne p. 11
- Dates des formations p. 11
- Une halte-garderie en ébullition p. 12

Rubrique du coach

- Comment préserver et booster votre énergie lors de périodes creuses p. 13

Quoi de neuf ?

- À noter à votre agenda p. 14
- Concours Facebook pour les membres p. 14
- Formations à venir p. 14
- Parcours, une offre de formations adaptée aux besoins de intervenantes oeuvrant au sein des haltes-garderies p. 14





LES ENFANTS SONT-ILS ASSEZ ACTIFS DANS VOTRE HALTE-GARDERIE?

Selon le cadre de référence *Gazelle et Potiron*, publié en 2014 par le ministère de la Famille, les parents et les personnes qui travaillent avec les jeunes enfants ont tendance à croire que le niveau de temps actif des enfants est très élevé.^①

Qu'en est-il vraiment?

Les études démontrent malheureusement une forte augmentation de la sédentarité chez les enfants de 0-5 ans, autant à la maison qu'en service de garde. On parle ici de temps passé à des activités assises dans un siège, une balançoire, au sol ou à une table. Jeux de tables, collation, causerie, casse-têtes, dessins, jeux de motricité fine, télévision, ordinateur, etc. sont autant d'activités où l'enfant n'est pas en mouvement.



Les directives canadiennes en matière de comportement sédentaire.

- L'exposition aux écrans (télévision, jeux vidéo ou ordinateur) n'est pas recommandée pour les enfants de moins de 2 ans.
- Le temps passé devant les écrans doit être limité à moins d'une heure par jour. Passer moins de temps devant un écran est encore mieux.^②

Savez-vous combien de temps actif est nécessaire à la santé et au développement de l'enfant?

Les directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance^③, publiées en 2012 recommandent que :

- Les enfants âgés de moins de 1 an bougent plusieurs fois par jour, particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol.
- Entre 1 et 4 ans, les enfants soient actifs au moins 180 minutes au cours de la journée, grâce à des jeux et des activités d'intensité variée : faible, moyenne ou élevée.
- La pratique d'activités et de jeux à intensité élevée augmente progressivement pour atteindre un **minimum de 60 minutes** par jour à l'âge de 5 ans.

S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits.

Activité d'intensité faible : Se déguiser, peindre debout, ranger, marcher lentement.

Activité d'intensité élevée : Courir, sauter, grimper, ramper, escalader, jouer au ballon.





Pourquoi l'activité physique est-elle si importante pour les enfants?

- Pour développer et fortifier leurs muscles, augmenter les battements de leur cœur et hausser leur température corporelle.
- Pour développer leur latéralité, leur coordination, leur équilibre, l'alternance des pieds, etc.
- Pour améliorer leur capacité de concentration et d'apprentissage.
- Pour produire les hormones anti-stress comme la sérotonine et les endorphines.
- Pour prévenir l'obésité qui augmente dramatiquement chez les enfants.
- Pour améliorer leurs aptitudes langagières.
- Pour favoriser leur croissance et un développement sain et optimal.



PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- Éviter de prolonger les activités de nature plus sédentaire.
- Entrecouper les activités sédentaires d'activités qui engendrent une plus grande dépense d'énergie.
- Dynamiser les activités de nature sédentaire et les activités de transition.
- Faire participer les enfants aux tâches, selon leur capacité.
- Éviter l'utilisation de la télévision, des écrans ou d'équipement audiovisuel.



Intégrer du mouvement

Lors des activités sédentaires : faire asseoir les enfants par terre, sur les genoux, sur un gros ballon...

Lors des transitions, proposer aux enfants de ranger en marchant comme des astronautes, de se rendre aux toilettes en marchant sur la pointe des pieds, en trottinant comme une petite souris, en se plaçant les mains sur la tête, en marchant sur des pierres imaginaires, etc.

Le jeu extérieur amène naturellement les enfants à être plus actifs. Il est donc important d'offrir quotidiennement des périodes de jeu extérieur aux enfants.

- ① Martin, Véronique et coll., *Gazelle et Potiron*, CADRE DE RÉFÉRENCE Pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, Ministère de la Famille, p.13.
https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf
- ② Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les enfants de 0 - 4 ans.
http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_early-years_fr.pdf
- ③ Directives canadiennes en matière de sédentarité pour les enfants de 0 - 4 ans.
http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_SBGuidelines_early-years_fr.pdf

DES ACTIVITÉS POUR BOUGER EN MULTIÂGE

Compte tenu des différences majeures au point de vue du développement moteur des enfants entre 0 et 5 ans, il convient d'ajuster l'environnement et les activités motrices proposées en halte-garderie afin d'offrir en tout temps un milieu sécuritaire.

Aménager un coin poupons

Pour les poupons, il est recommandé d'axer sur les activités qui sollicitent la motricité globale telles que passer du temps sur le ventre, atteindre ou saisir des ballons ou des jouets, s'agripper, ramper, rouler au sol. Il faut donc :

- * Organiser un environnement sécuritaire permettant au bébé de ramper (coin poupons).
- * Placer plusieurs objets de jeu adaptés à son âge autour de lui et le laisser choisir.
- * Laisser le bébé répéter lui-même les mouvements précédant la marche.^①

Aménager un coin moteur

L'aménagement d'un coin où les enfants de plus de 18 mois pourront en tout temps faire des activités de motricité globale sans perturber le reste du groupe est aussi recommandé.

Matériel : Échasses, cerceaux, ballon panier (une corde relie le ballon et le panier pour limiter le jeu), tapis de sol pour faire des roulades, etc.

Des activités pour tous... chacun à son rythme!

À certains moments, des activités communes peuvent s'adresser à tous les enfants du groupe. La vigilance et l'organisation sont cependant toujours de mise.

→ Les grelots silencieux

Accrocher des grelots enfilés à des cure-pipes aux chevilles des enfants et leur demander de se déplacer sans faire de bruit selon un parcours déterminé. Une fois à destination, les enfants ont la possibilité de faire sonner les grelots en dansant sur une musique entraînante.^②

Avec les poupons, l'activité se déroule dans le coin poupons et amène des mouvements différents ; roulades sur le dos pour attraper les grelots, mouvements des pieds pour répéter le bruit, etc.

Variante : Accrocher des banderoles de papier crêpe aux poignets et aux chevilles des enfants et danser au son de la musique en les faisant virevolter.

→ Les patins de papier

Raconter une histoire de patinage et demander aux enfants si on peut patiner à la halte-garderie. Proposer aux enfants de mettre une feuille de papier ou de feutrine sous chaque pied pour patiner à l'intérieur au son d'une musique appropriée. Intégrer les petits de plus de 18 mois en patinant avec eux.

Avec les poupons, il s'agira d'une activité d'observation des plus grands, d'exploration (feutrine ou papier) et de mouvements au son de la musique.

→ Les ballons suspendus

Des ballons de plage de différentes grosseurs peuvent être suspendus un peu partout dans le local y compris dans le coin poupons. Les enfants peuvent les frapper et les faire rebondir sans risque. Lorsque l'activité est terminée, on remonte les ballons hors de portée des enfants.



→ Les parcours inventés

Demander aux plus grands d'organiser eux-mêmes un parcours à l'aide du matériel disponible : tunnel, grosses boîtes, chaises, couvertures, tables, cerceaux, épreuves imaginaires, etc. Une équipe peut organiser un parcours dans le coin poupons. Une fois le parcours monté, les plus grands suivent les directives prévues par les enfants ou en inventent de nouvelles. Les poupons explorent à partir de leur parcours.

→ La parade des animaux

Lecture d'un livre sur les animaux. Discussion sur l'animal que j'aimerais être. Chacun se transforme en l'animal de son choix à partir du matériel à sa disposition : petites peluches, foulards, pompons, chapeaux, lunettes de soleil, tissus variés. On invite chacun à mimer son animal qu'on imite ensuite tous ensemble ; démarche, son, apparence (pompon ou foulard dans le pantalon pour imiter un lapin ou un cheval, foulard attaché avec peluche pour imiter la maman kangourou, etc.)

Références :

- ① Martin, Véronique et coll., *Gazelle et Potiron*, CADRE DE RÉFÉRENCE Pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, Ministère de la Famille, p. 57
- ② Idem, p. 60
- ③ <http://www.educatout.com/outils/trucs-et-astuces/routines-et-transitions/routine-d-activites-pour-bouger.htm>

Pour d'autres idées :

MARTIN, Jocelyne, Céline POULIN et Isabelle FALARDEAU. *Le bébé en services éducatifs*, Presses de l'Université du Québec, 2011, 464 p.

LAUZON, Francine. *L'éducation psychomotrice, source d'autonomie et de dynamisme*, Presses de l'Université du Québec, 2010, 290 p.

APRIL, Johanne et Anik CHARRON. *L'activité psychomotrice au préscolaire, des activités nécessaires pour soutenir le développement global de l'enfant*, Chenelière éducation, 2013, 218 p.

MATÉRIEL ÉCONOMIQUE POUR BOUGER

Quand vient le temps de bouger avec les enfants, l'impression de manquer de matériel peut se faire sentir en halte-garderie. C'est que le matériel psychomoteur coûte cher et qu'on a rarement les moyens financiers pour s'équiper avec des parcours, des matelas de sol, des formes en mousse pour grimper, etc. Il existe cependant plusieurs possibilités économiques et amusantes pour faire bouger les enfants sans se ruiner.



L'éducatrice peut fabriquer des raquettes et les laisser dans le coin moteur. Les enfants pourront jouer au tennis «ballon».

Les enfants adoreront le jeu du lancer des anneaux dans une cible fait avec du matériel recyclé. Ils peuvent même les décorer à leur goût.



L'éducatrice colle des formes en ruban au sol et les enfants doivent se déplacer partout dans l'espace pour trouver des objets de la même forme. L'éducatrice peut varier les déplacements : On y va en rampant, en courant, en marchant lentement...



Pourquoi ne pas utiliser une bonne vieille boîte où l'enfant peut y insérer des balles? C'est simple, peu coûteux et amusant.



Le bricolage est souvent un moment où les enfants sont plus sédentaires. Et si on voyait ça comme une opportunité de les faire bouger plus?

Quelques idées : enlever les chaises et bricoler debout autour de la table, mettre le matériel sur une table plus loin pour qu'ils se déplacent en faisant leurs choix, avoir un chevalet ou des feuilles fixées au mur pour peindre debout, installer des feuilles sous la table pour dessiner ce qui fera travailler les muscles du bras différemment, etc.



Les enfants adorent lancer. Les journaux et les circulaires transformés en boulettes vont leur permettre de lancer de façon sécuritaire. Procurez-vous également des éponges et des foulards, ce qui représentent peu de frais et ces objets peuvent être lancés mais aussi utilisés pour danser, sauter, construire, détruire. Un vieux drap peut se transformer en parachute sur lequel on fait sauter des boulettes de papier, des « balloons », des éponges, des toutous, etc.

Références des images :

Jeu de raquettes : <http://everneveragain.blogspot.ca/2013/03/up-party.html>

Jeu des anneaux : <http://harttoharttotschool.blogspot.ca/2012/03/tot-school-no-theme.html>

Jeu des formes : <http://www.icanteachmychild.com/shape-hunt-and-sort/>

Jeu boîte et balles : <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/01/c5/66/01c5668aa40c99817e1efd03402b9630.jpg>

Dessiner sous la table : <http://doitandhow.com/2014/08/15/painting-like-michelangelo/>

Parcours avec cordes : <http://petitmns.com/index.php/apercu/agir-et-s-exprimer-avec-son-corps/197-2015-2016-ateliers-moteurs-en-classe-de-tps-ps>

Lancer boulettes de papier sur papier collant : <http://topibuzz.com/article-1025/23-activites-a-moins-de-10-qui-vont-occuper-vos-enfants-pendant-tout-l-ete>

Parachute : <http://thebeansproutnotes.blogspot.ca/2012/04/very-hungry-caterpillar-2nd-birthday.html>

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN À LA HALTE-GARDERIE D'ESCALE FAMILLE LE TRIOLET



De plus en plus, l'activité physique devient une priorité dans la société. Pour l'organisme Escale Famille Le Triolet, le besoin de bouger passe non seulement dans les activités physiques plus dirigées, mais aussi dans la réduction des activités sédentaires au quotidien.

Escale Famille Le Triolet est un organisme communautaire famille, accueillant plusieurs enfants chaque jour dans sa halte-garderie, qui est divisée en deux groupes : les 0-36 mois et les 2-5 ans.

Du côté des 0-36 mois, l'aménagement a été un facteur clé dans la réduction des activités sédentaires. La zone de jeu est maintenant recouverte de matelas de sol et les tables et chaises ont été installées dans une autre zone. Ce qui fait que les enfants se déplacent plus, utilisent les matelas pour faire des jeux, grimpent, font des culbutes, courent, etc. Comme un bébé de six mois ne bougera pas de la même façon qu'un enfant de 18 mois, ce grand espace de jeu permet à chaque enfant d'y avoir sa place pour bouger en sécurité, selon son propre rythme. Les chansons animées font parties de l'horaire journalier afin de permettre aux enfants de bouger et danser au rythme de la musique.

Également, le jeu libre prend davantage de place dans les périodes de garde, puisque ce dernier permet aux enfants de développer leur imagination, de prendre contact avec les autres enfants et d'explorer le matériel à leur disposition comme le matériel moteur qui leur est accessible en tout temps : ballons, balles, structures en mousse pour grimper. Les enfants sont aussi invités à déposer eux-mêmes leur vaisselle salle dans le lavabo après la collation, ça fait faire des petits pas de plus dans un contexte où l'adulte le faisait auparavant et où les enfants étaient sédentaires.



Du côté des 2-5 ans, plusieurs stratégies ont été mises en place dans la routine afin de réduire les activités sédentaires et de faire en sorte que les enfants bougent davantage au quotidien. Par exemple, lors de la collation, les enfants se lavent eux-mêmes les mains et lavent leur vaisselle, ce qu'ils ne faisaient pas avant. Les bricolages sont davantage libres et moins axés sur des modèles en particulier mais surtout, ils se font debout. Également, pour se déplacer davantage, les enfants choisissent le matériel qui est disposé sur une table et rapportent le tout à une autre table, pour bricoler. La pâte à modeler aussi se passe debout. Au début, les enfants se demandaient où étaient passés les chaises, puis ils se sont habitués et n'en ont plus besoin.

Un tableau des tâches a été mis en place afin d'attribuer une tâche à chaque enfant. De ce fait, ils développent leur sens des responsabilités, ils sont très heureux d'aider les éducatrices lors des routines et ça les rend plus actifs.



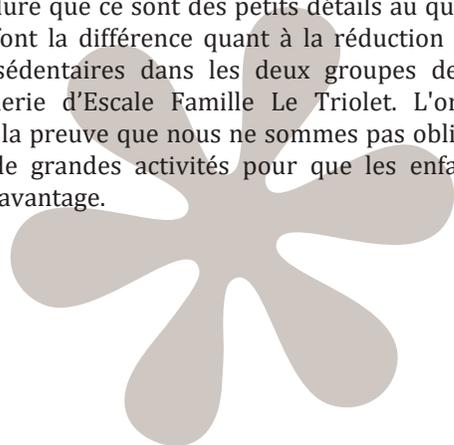


De plus, les éducatrices ont essayé de développer des astuces afin de réduire les activités sédentaires dans les transitions, comme le rangement ou les déplacements. Par ailleurs, le rangement, qui était plus difficile avant, est devenu une partie de plaisir! Les enfants jouent au magasin, font des surprises à une éducatrice en rangeant tout avant qu'elle ne revienne ou rangent par couleurs. Pour les déplacements, il est beaucoup plus amusant de le faire en faisant des pas de géant ou en imitant une petite souris qui ne fait pas de bruit! Une autre des difficultés à laquelle étaient confrontées les éducatrices était l'habillement. Comme les enfants s'habillent à leur propre rythme, il y avait souvent des enfants qui terminaient avant les autres, ce qui créait pour eux un temps d'attente sédentaire. Les éducatrices ont donc trouvé intéressant que les premiers habillés aident les autres enfants, qui ont plus de difficulté. Ceci a eu un effet très bénéfique, car les enfants s'entraident et créent des liens.

Aussi, comme le jeu libre est très important pour les enfants d'âge préscolaire, une bonne partie de la période y est consacrée, afin qu'ils puissent laisser leur imagination prendre le dessus et respecter leur besoin de bouger. L'aménagement a été repensé pour offrir des coins de jeux mais surtout, conserver un vaste espace au centre pour les activités motrices libres des enfants. Du matériel moteur est accessible lors des jeux libres : ballons, cerceaux, etc. Les éducatrices se sont adaptées au besoin de bouger des enfants en leur permettant de courir pour se déplacer dans le local. Et non, les incidents n'ont pas augmentés, au contraire, les enfants apprennent quand on peut courir (espace libre) et quand on doit se retenir (jouets au sol, autres enfants autour). Ils développent ainsi leur autocontrôle.



Plusieurs activités dirigées ont maintenant leur place dans la période de garde. Par exemple, l'aérobic et le yoga sont très appréciés des enfants et leur permettent de travailler leur équilibre et leur sens du rythme tout en s'amusant! Pour finir, une période de détente à la fin de la période est très bénéfique pour les enfants, puisque celle-ci marque le retour au calme avant le départ. De la méditation ou simplement la lecture d'une histoire font en sorte que les enfants sont beaucoup plus calmes lorsque les parents arrivent. Bref, on peut conclure que ce sont des petits détails au quotidien qui font la différence quant à la réduction des activités sédentaires dans les deux groupes de la halte-garderie d'Escale Famille Le Triolet. L'organisme est la preuve que nous ne sommes pas obligés de faire de grandes activités pour que les enfants bougent davantage.





DEUX CAPSULES VIDÉO SUR LA PETITE ENFANCE MISES EN LIGNE



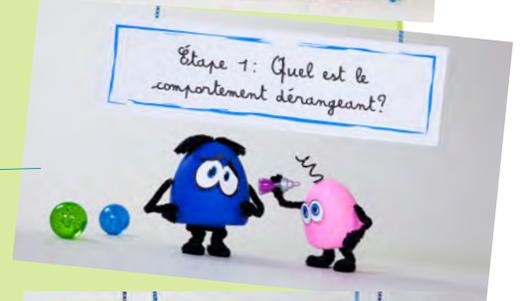
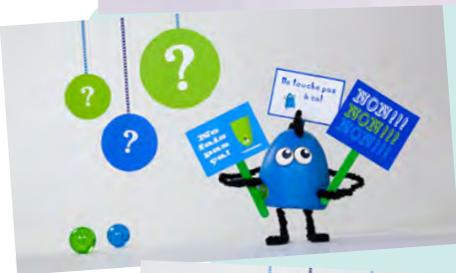
L'Association des haltes-garderies communautaires du Québec a mis en ligne deux capsules vidéo destinées aux éducatrices et aux parents de jeunes enfants.

Une capsule traite des habiletés sociales. Une autre s'intéresse à l'intervention auprès des enfants à besoins particuliers. Ces capsules sont déposées dans le site de téléchargement YouTube.

«La coopérative de solidarité Mosaïques a réalisé des capsules qui sont à la fois pédagogiques et amusantes », dit Sandrine Tarjon, la directrice de l'AHGCQ.

Chaque capsule propose des outils d'intervention et des stratégies éducatives qui permettent d'accompagner les enfants dans leurs apprentissages.

La réalisation de ces capsules vidéo a été rendue possible grâce à la contribution financière d'Avenir d'enfants, qui soutient, depuis 2011, le projet *Je grandis en halte-garderie*.



DATES DES FORMATIONS :

Intervenir en renforçant les habiletés sociales
13 MAI À MONTRÉAL

J'apprends à parler!
28 MAI À CAP-AUX-MEULES

J'exprime mes besoins à ma façon!
8 AVRIL À MONTRÉAL
25 AVRIL À GRANDE-VALLÉE

La collaboration avec les parents
29 AVRIL À MONTRÉAL

9 MAI À SAINTE-JULIE
27 MAI À CAP-AUX-MEULES

4 JUILLET À VAUDREUIL-DORION



UNE HALTE-GARDERIE EN ÉBULLITION

Par Pierre-Luc Samson T.E.S.
Intervenant responsable de la halte-garderie
L'Évasion Saint-Pie X



Depuis le mois d'août 2015, la halte-garderie de l'Évasion Saint-Pie X est en évolution. Considérant l'importance de la qualité d'un milieu de garde, l'organisme s'est donné l'objectif de bonifier les services offerts aux jeunes familles. L'équipe s'est interrogée sur ce qu'elle pouvait faire afin de favoriser au maximum la confiance en soi, la curiosité et la créativité chez l'enfant. L'aboutissement de ce remue-méninge a donné la ligne directrice de ce projet original.

S'inspirant de la pédagogie émergente, telle que l'approche Reggio Emilia, l'équipe travaille fidèlement à instaurer une nouvelle approche afin de soutenir les familles quant aux développements de leurs enfants âgés de 6 mois à 5 ans. À cet effet, un nouveau local a été aménagé dans le but de mieux répondre aux besoins. Les plages horaires de la halte-garderie ont doublé, passant ainsi de 2 à 4 jours par semaine, en plus de l'ajout d'éducateurs spécialisés. La halte-garderie devient la porte d'entrée des familles dans un organisme qui offre déjà plusieurs services à la communauté.



L'accueil est un élément clé de la relation entre l'intervenant et la famille. Le matin, nous partageons un café avec les parents afin de bien débuter la journée. Depuis quelques mois, de longues périodes de jeux libres sont offertes aux enfants, remplaçant les périodes de jeux organisés. Du rangement ouvert permet de présenter du matériel varié et accessible, pour permettre aux jeunes d'entreprendre des projets les plus créatifs. Les intervenants interpellent et encouragent les enfants lors d'activités d'explorations afin de développer leurs habiletés et leurs intérêts. Des fruits frais sont à la disposition des enfants et les collations sont libres ; l'enfant peut donc manger à l'heure qu'il le souhaite, lorsqu'il a faim.

Les activités extérieures sont généralement réalisées sur un terrain vague, sans jouets. Cette activité libre encourage la créativité, le développement de plusieurs habiletés socio-affectives, en plus de soutenir l'activité physique et le développement moteur. Puisque nous croyons aux capacités de chaque enfant, nous leur proposons des responsabilités.

Telle une ritournelle, l'équipe entourant la halte-garderie se fait le devoir d'être en constante réflexion afin de répondre le plus adéquatement possible à l'incessant changement que vivent les enfants et leurs familles.



COMMENT PRÉSERVER ET BOOSTER VOTRE ÉNERGIE LORS DE PÉRIODES CREUSES

Sonia Harvey

Fatigue, perte de motivation, impatience, surmenage, envie d'aller se perdre à Bali sans billet de retour... Vous connaissez? Nous vivons toutes de ces périodes où notre énergie est au sixième sous-sol. Quoi que ce soit un phénomène normal, il est important de réagir afin qu'elles ne s'éternisent pas. Voici quelques trucs « basics » s'il en est - mais qui a dit que ça devait être compliqué? - pour reprendre le dessus.



Voyez-vous venir. Il est intéressant d'identifier que les creux se présentent à une fréquence plutôt prévisible. Avez-vous identifié votre propre courbe d'énergie? Planifier une pause, un jour de congé, des petites vacances quand une de ces périodes risque de se pointer le nez vous permettra de traverser le tout plus facilement.

D'après moi le plus important ET le premier élément à sauter de l'agenda... faire de **l'exercice physique**. Se sentir souple, forte et endurente permet de vaquer à toutes nos activités avec beaucoup plus de facilité. L'exercice permet aussi de décompresser, de gérer le stress, de mieux réfléchir et de mieux dormir. Vous vous y remettez? Si l'exercice est fatiguant après une période d'inactivité, cela devient rapidement une source d'énergie. Persévérez!

Prendre l'air au vert. « Les recherches prouvent en effet que le fait de se retrouver dans un environnement naturel - qu'il s'agisse d'un parc, d'une plage, d'un milieu humide ou d'une forêt - peut contribuer à réduire la pression artérielle, l'anxiété et le stress. Les contacts avec la nature peuvent vous aider à mieux dormir et à accroître votre énergie et votre bonne humeur. Il peut même renforcer votre système immunitaire. »^① Que dire de plus?!



Bien manger. C'est simple et compliqué à la fois. Les bons aliments frais et sains coûtent plus cher que le fast-food, je sais. Bien manger avec un budget sensé est possible, du moment où on investit du temps à chercher des solutions peu coûteuses, et à la préparation des aliments et menus. Bien s'alimenter procurera une énergie de qualité à vos cellules, empêchant ainsi que toute votre énergie vitale soit mobilisée... juste pour digérer.

Boire beaucoup d'eau. Un adulte perd à chaque jour en moyenne 2 litres d'eau (sudation, urine, selles, respiration et plus lors d'activité physique ou de maladie, entre autre). Il est donc important de ne pas attendre d'avoir soif pour s'hydrater... Car une fois que vous ressentez la soif, vous êtes déjà déshydraté. Sachez qu'une sensation de grande fatigue peut être le symptôme de déshydratation.

Prendre soin de son transit intestinal... Oui oui vous avez bien lu! Saviez-vous que l'intestin est responsable de 80% de notre immunité, mais aussi de notre santé mentale? En effet, Il est surnommé « le second cerveau », car il héberge autant de neurones que la moelle épinière (100 milliards) et fabrique 20 neurotransmetteurs, dont la sérotonine... l'hormone du bonheur!

Prendre du temps pour se recentrer. Pris dans le tourbillon, il est facile de se déconnecter des « grands pourquoi » pour lesquels on fait les choses. Peu importe la technique (silence, yoga, méditation, bain chaud...) il est essentiel d'arrêter la course quelques instants et remettre les éléments en perspective.

Des trucs tout simples, parmi tant d'autres, mais des plus efficaces. Et par-dessus le marché, installer ces saines habitudes de manière permanente aura l'effet de... diminuer la fréquence ET l'intensité de vos creux. 😊

① <http://www.cbc.ca/liverightnow/fr/conseils-et-articles/30-x-30/prenez-30-minutes-sortez-prendre-lair.html>



À NOTER À VOS AGENDAS



L'Assemblée générale annuelle de l'Association aura lieu :

**le mercredi 26 mai 2016 à 13h30
aux Ateliers d'éducation populaire
du Plateau à Montréal.**

Cette rencontre nous permettra de faire le point sur les actions posées au courant de l'année, mais surtout de décider ensemble des actions à entreprendre dans le contexte politique actuel.

Nous vous attendons nombreux afin que nos discussions soient les plus enrichissantes possible.

CONCOURS FACEBOOK POUR LES MEMBRES

En novembre dernier, le Concours créatif pour colorer novembre, a fait un heureux gagnant : Le Pivot de Québec s'est mérité une boîte remplie de matériel de bricolage d'une valeur de 100\$.

Cet hiver, nous avons lancé le concours : Tout le monde dehors ! Deux organismes ont gagnés chacun un indicateur de temps Time Timer : La Maison des Parents de Mercier-Est et La Maison de la Famille de Brossard.

Félicitations aux gagnants, merci aux participants et suivez-nous sur Facebook pour participer au prochain concours.

FORMATIONS À VENIR

-  **J'aménage ma halte-garderie**
Vendredi 1er avril de 9h30 à 16h30
AHGCQ,
4245, rue Laval, Montréal, H2W 2J6
-  **Préparation de l'enfant à l'école**
Vendredi 15 avril de 9h30 à 16h30
Ateliers d'éducation populaire du Plateau,
4273, rue Drolet, Montréal, H2W 2L7
-  **Bricoler dans le plaisir!**
Vendredi 22 avril de 9h30 à 16h30
AHGCQ,
4245, rue Laval, Montréal, H2W 2J6
-  **Petits garçons en garderie dans un milieu de femmes**
Vendredi 6 mai de 9h30 à 16h30
Ateliers d'éducation populaire du Plateau,
4273, rue Drolet, Montréal, H2W 2L7
-  **Observer pour mieux s'adapter**
Vendredi 13 mai de 9h30 à 16h30
Ateliers d'éducation populaire du Plateau,
4273, rue Drolet, Montréal, H2W 2L7
-  **Le gestionnaire, gardien de la qualité éducative**
Vendredi 25 mai de 9h30 à 16h30
Ateliers d'éducation populaire du Plateau,
4273, rue Drolet, Montréal, H2W 2L7
-  **Petites curiosités pour les tout-petits : comment explorer leur environnement?**
Vendredi 3 juin de 9h30 à 16h30
Ateliers d'éducation populaire du Plateau,
4273, rue Drolet, Montréal, H2W 2L7
-  **Motricité de l'enfant 0-5 ans**
Vendredi 10 juin de 9h30 à 16h30
Ateliers d'éducation populaire du Plateau,
4273, rue Drolet, Montréal, H2W 2L7

60 \$ pour
les membres

100 \$
pour les
non-membres

PARCOURS, UNE OFFRE DE FORMATION ADAPTÉE AUX BESOINS DES INTERVENANTES OEUVRANT AU SEIN DES HALTES-GARDERIES



PARCOURS

Mutuelle de formation des professions de la petite enfance

Issu d'une volonté du réseau des services de garde éducatifs (SGE) à la petite enfance, PARCOURS, la Mutuelle de formation des professions de la petite enfance est un organisme à but non lucratif (OBNL) qui a pour mission d'offrir des activités de formation de qualité à toutes les catégories d'emplois œuvrant dans le secteur des SGE à la petite enfance.

PARCOURS a été reconnu officiellement en décembre 2012 en vertu de la Loi favorisant le développement et la reconnaissance des compétences de la main-d'œuvre (loi sur les compétences). Il a démarré ses activités à l'été 2014 avec l'embauche d'employés permanents. Depuis, il conçoit, structure et déploie des activités de formation visant l'amélioration et le perfectionnement des compétences des professionnelles de la petite enfance, sur l'ensemble du territoire québécois.

Le fait d'adhérer à une mutuelle de formation comporte de nombreux avantages. En plus de profiter de services de formation de qualité, les services de garde éducatifs à but non lucratif ont droit à des remboursements sur certains frais liés à leur participation à une activité de formation, comme :

- Le salaire des employées, jusqu'à concurrence de 20 \$ l'heure;
- Le matériel pédagogique, le cas échéant;
- Les frais de déplacement, d'hébergement et de repas, le cas échéant.

Par ailleurs, PARCOURS permet aux employées qui participent à ses activités de formation de :

- Améliorer leurs compétences en fonction de leur champ d'activité;
- Acquérir de nouvelles connaissances et compétences dans un environnement convivial;
- Briser l'isolement et partager leurs expériences avec des collègues qui vivent les mêmes problématiques.

PARCOURS, c'est également :

- Des coûts d'adhésion et d'inscription abordables;
- Un service courtois et convivial;
- La flexibilité : les activités de formation sont offertes en salle ou en installation, les soirs et les fins de semaine;
- L'accessibilité : les activités de formation sont offertes dans toutes les régions du Québec.

Depuis l'automne 2015, PARCOURS est en mesure d'offrir un catalogue de formation de qualité et diversifié et qui répond réellement aux besoins et aux attentes exprimés par les intervenantes du réseau. Le catalogue de formation comprend 17 activités qui touchent des thématiques telles que les saines habitudes de vie, le développement de l'enfant, l'intervention éducative, les relations avec les parents et la communauté et la gestion. Parmi les activités de formation actuellement offertes :

- Pas à pas... Mon parcours éducatif* de l'Association québécoise des centres de la petite enfance (AQCPPE);
- Croqu'Plaisir* d'Extenso, le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal;
- Place à la créativité et Toup'tipoupon*, de Communication-Jeunesse;
- L'approche aux parents, Jouer dehors en quatre saisons* et *L'activité-projet en action!* de Céline Perreault;
- Bouger, jouer et développer sa motricité*, de Karine Gallois Perriot;
- Développer mes habiletés de supervision : la maîtrise du PODC* de Consensus;
- La nature et moi* de la Fondation Monique-Fitz-Back.

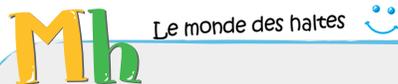
Les haltes-garderies peuvent devenir membres de PARCOURS au coût de 75 \$ par année et profiter des nombreux avantages que procure l'adhésion à une mutuelle de formation.

Pour en apprendre davantage sur les activités de formation offertes par PARCOURS ainsi que les modalités, les remboursements et les frais d'inscription, consultez le www.parcours.quebec. Vous pouvez également communiquer avec nous par téléphone, au 1 844 282-2009 ou par courriel, à info@parcours.quebec. C'est avec plaisir que nous répondrons à vos questions!



Dans le prochain numéro :

Vous trouverez un dossier spécial sur la collaboration avec les parents, la communication, les techniques, et encore plus...



Mh, *Le monde des haltes* est une publication éditée par l'Association des haltes-garderies communautaires du Québec, 4245, rue Laval, Montréal, Québec, H2W 2J6
 Téléphone : 514 598-1917,
 sans frais : 1 888 598-1917,
 assohalte@yahoo.ca
 www.ahgcq.org

Ont collaboré à ce numéro :

Sonia Harvey, Karine Larocque, Monique Lynch,
 Pierre-Luc Samson, Sandrine Tarjon et Nathalie Tremblay.

Un gros merci à nos membres qui ont collaboré à ce numéro.

Infographie : Marion Ehly

Impression : Imprime-Emploi

Photo de la couverture : Axel (4 ans)

ISSN : 2292-6801

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Dépôt légal - 2014

Pour toutes remarques, envoyez un courriel à
 assohalte@yahoo.ca
 Retrouvez ce numéro sur notre site internet www.ahgcq.org



Contacts



Membres du conseil d'administration :

- Danielle Brouillard, *Maison des familles de Verdun*
- Nancy Couture, *Halte-garderie La Pirouette*
- Claudette Lavoie, *Pavillon d'éducation communautaire Hochelaga-Maisonneuve*
- Ernest Poitras, *Maison de la famille Valoise*
- Awatef Simou *Association des parents de Côte-des-Neiges*
- Annie Tessier, *Carrefour naissance famille*
- Noémie Trépanier, *Centre de ressources pour les familles de militaires, région de Montréal*

Membres de l'équipe de travail :

- Sandrine Tarjon (directrice).
- Marion Ehly (directrice adjointe).
- Monique Lynch (chargée de projet).
- Nathalie Tremblay (chargée de projet).