



# FORMATION VIT'ANIME

(volet 1)

MC SANTÉ



# INTRODUCTION

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La formation en animation Vit'Anime est une formation préparée par MC Santé pour les animateurs d'activités récréatives MC Santé de nature physique et sportive pour les 6 à 17 ans afin de leur permettre de devenir des animateurs qualifiés.

Ce premier volet de la formation a pour objectif de transmettre aux animateurs des connaissances et des outils de travail au niveau des caractéristiques des jeunes, de la gestion de comportement perturbateur, du travail d'équipe, de la planification, de la gestion de groupe, de l'animation et bien d'autres.

Le présent document comporte la théorie, ainsi que des outils de travail présentés en annexes. Vous pourrez vous y référer en tout temps.

# MC SANTÉ

## QUI SOMMES-NOUS?

Prépare-toi, ça va bouger !

L'animateur doit connaître son employeur.

MC Santé est un regroupement de partenaires multisectoriels dont la mission est d'améliorer la qualité de vie des jeunes de 0 à 17 ans en matière d'activités physiques et de saines habitudes alimentaires.

## NOTRE VISION

Voir chaque communauté de Maria-Chapdelaine (incluant St-Ludger-de-Milot), contribuer collectivement à inculquer chez les jeunes une philosophie où les saines habitudes de vie sont au cœur de leurs actions quotidiennes. Ainsi nos jeunes d'aujourd'hui deviendront des modèles pour les générations à venir.

## STRATÉGIE D'ANIMATION DE MILIEU

La stratégie d'animation de milieu a été mise en place afin de permettre aux jeunes de chaque localité d'avoir l'opportunité de bouger à proximité de leur milieu de vie. L'animateur, par sa formation et ses outils de travail, est l'intervenant qualifié embauché pour permettre aux jeunes de 6 à 17 ans de bouger et d'utiliser les infrastructures de chaque milieu. Les activités récréatives permettent à près de 40 % des jeunes du territoire de la MRC de Maria-Chapdelaine de bouger et c'est le contact constant à chaque semaine avec les animateurs qui permet une bonne rétention de la clientèle.

## RÔLES ET RESPONSABILITÉS DE L'ANIMATEUR

### LE CONTRAT DE TRAVAIL

- L'animateur doit lire, connaître et respecter les engagements spécifiés dans son contrat.
- Si le contrat n'est pas respecté, MC Santé se verra mettre fin à l'entente et l'animateur perdrait son emploi.

Contrat  
de travail

### LE CODE D'ÉTHIQUE

- L'animateur doit lire, connaître et respecter le code d'éthique de l'animateur.
- Si le code d'éthique n'est pas respecté, MC Santé ferait une enquête et l'animateur pourrait perdre son emploi.

Code  
d'éthique  
de  
l'animateur

### LE CAHIER DE L'ANIMATEUR

- L'animateur doit prendre connaissance du contenu du cahier de l'animateur et connaître la façon de s'en servir.
- Le cahier est prêté par MC Santé, mais tous les documents à l'intérieur appartiennent à l'animateur, qui doit les compléter à chaque activité.

Cahier de  
l'animateur

### TÂCHES ET RÔLES DE L'ANIMATEUR D'ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

- Dans le cahier de l'animateur, une feuille explique clairement les tâches et rôles de l'animateur d'activités récréatives.
- L'animateur doit effectuer ces tâches avec les jeunes, avec le milieu et avec le superviseur.

Tâches et  
rôle de  
l'animateur

Rôles et  
responsabilités



## PROTOCOLE D'ENTENTE AVEC LA COMMISSION SCOLAIRE

MC Santé a signé un protocole d'entente pour l'accès gratuit et l'utilisation rationnelle des infrastructures, locaux, terrains et équipements sportifs appartenant à la Commission scolaire du Pays-des-Bleuets. Plusieurs rencontres entre les différents acteurs de la MRC de Maria-Chapdelaine, de la Commission scolaire et de MC Santé ont eu lieu afin que les infrastructures soient à la disposition de la population jeune et de la clientèle scolaire dans le cadre des missions respectives des deux organismes.

- La Commission scolaire pourra interdire l'accès aux infrastructures, locaux, terrains et équipements sportifs mis à la disposition de MC Santé, et ce, après la formulation d'une plainte sérieuse.
- La MRC de Maria-Chapdelaine intervient comme partie afin de couvrir la responsabilité civile et publique des activités réalisées par MC Santé selon le présent protocole.
- Le protocole oblige, entre autres, chaque animateur embauché par MC Santé à :
  - remplir la déclaration d'antécédents judiciaires aux fins de vérification.
- Le protocole oblige l'animateur ou l'équipe d'animation à :
  - être formé d'au moins un animateur adulte de 18 ans et plus;
  - posséder une formation en secourisme ou l'équivalent;
  - connaître le plan d'urgence;
  - s'assurer de l'aspect sécuritaire des infrastructures, locaux, terrains et équipements sportifs avant leur utilisation (référence à l'outil état des lieux);
  - respecter les consignes et ententes formulées par la commission scolaire.

Matériel autorisé à utiliser	
Anneaux	Dossards
Ballons rebondissants	Lunettes de sécurité
Ballons de soccer, de volleyball et de basketball	Matelas (si facile d'accès et disponible)
Bâtons (jeux du drapeau)	Panier de basketball (si disponible)
Bâtons de hockey	Planches à roulettes
Buts	Poches de sable
Cerceaux	Quilles
Cônes	Rondelles en mousse
Cordes à sauter	Balles de hockey orange

**Matériel supplémentaire :** pour tout matériel supplémentaire ou pour l'organisation d'une activité spéciale, vous devez contacter votre superviseur local MC Santé, qui fera le suivi avec l'établissement scolaire concernant le matériel dont vous aurez besoin.

**Jeu extérieur :** Contacter le superviseur local pour connaître le matériel pouvant être utilisé à l'extérieur du gymnase.



## LA COMMISSION SCOLAIRE DEMANDE QUE L'ÉQUIPE D'ANIMATION S'ASSURE :

### De faciliter l'entretien du gymnase :

- ❖ une paire d'espadrilles servant uniquement pour les activités à l'intérieur du gymnase;
- ❖ semelle blanche ou beige obligatoire, aucune SEMELLE NOIRE N'EST ACCEPTÉE;
- ❖ aucune autre chaussure que des ESPADRILLES ne seront acceptées à l'intérieur du gymnase.

### Du bon fonctionnement :

- ❖ seul l'équipement sportif est prêté;
- ❖ le matériel utilisé par MC Santé est laissé à l'école, doit être rangé dans des coffres barrés et placés dans un endroit n'affectant pas la sécurité des jeunes;
- ❖ aucune porte de secours ne doit être ouverte, sauf en cas d'incendie;
- ❖ une personne responsable doit vérifier, à la fin de chaque activité, si les portes de sortie sont fermées et barrées et que les lumières sont fermées;
- ❖ les usagers doivent prévoir une deuxième paire de chaussures pour circuler dans les locaux prêtés par la commission scolaire;
- ❖ il est interdit de fumer dans les locaux mis à la disposition de MC Santé et sur les terrains de la commission scolaire;
- ❖ il est interdit de collationner (fruits, légumes, barres tendres, etc.) et de boire (boissons gazeuses, eau, jus, alcool, etc.) dans les locaux et terrains mis à la disposition de MC Santé appartenant à la commission scolaire;
- ❖ les personnes responsables des clés ne peuvent, en aucun temps, les prêter à un autre organisme ou à une autre personne. Seules les personnes responsables ont l'autorisation d'ouvrir la porte;
- ❖ interdiction de flâner. Seuls les jeunes participants et les animateurs MC santé peuvent occuper les lieux appartenant à l'école, et ce, dans les heures qui lui sont allouées;
- ❖ interdiction de circuler librement dans l'école ou d'utiliser un autre local sans permission.

Si ces règlements ne sont pas respectés, voici quelques exemples de conséquences qui pourraient survenir :

- ❖ l'école avertira la Commission scolaire que le protocole d'entente n'est pas respecté et cette dernière aura le pouvoir de mettre fin à l'entente;
- ❖ les activités récréatives pourraient cesser, donc, vous perdriez votre emploi;
- ❖ les jeunes de la municipalité ne pourraient plus bouger à proximité de leur foyer;
- ❖ advenant le cas que le matériel ou les lieux seraient endommagés avec la preuve de votre manquement, une retenue sur votre paie pourrait être faite par MC Santé afin de rembourser les bris ou dommages causés.



# FORMATION VIT' ANIME

(volet 1)

ANIMATION

## CONNAÎTRE LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

### LE RÔLE DE L'ANIMATEUR

Il importe de bien comprendre les caractéristiques de l'enfance et de saisir le rôle que nous avons tous à jouer pour assurer leur développement.

*Aux yeux des jeunes, nous sommes des modèles à des niveaux différents.*

*Par conséquent, nous avons une très grande influence sur leurs comportements, leur développement et leur estime d'eux-mêmes.*

### LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES

#### Identiques

- besoin d'attention et d'affection;
- besoin de sécurité;
- besoin de s'affirmer et de créer;
- besoin de s'amuser, crier et chanter.

#### Différents

- développements physique, psychologique et social changeants;
- besoins spécifiques selon l'âge;
- différentes activités pour les satisfaire.

Il est possible de rencontrer un jeune avec un degré de maturité différent. Il correspondra alors davantage aux caractéristiques d'un autre groupe d'âge que le sien. Votre intervention devra s'y ajuster.



- 1 : Caractéristiques sur le plan intellectuel, de la personnalité, dans la façon de penser et de raisonner.  
 2 : Caractéristiques sociales avec les autres qui l'entourent et comment il agit selon ses émotions.  
 3 : Ce que l'animateur doit faire et favoriser comme intervention en tant qu'individu et groupe.  
 4 : Caractéristiques physiques, ce qu'il est capable de faire avec son corps comme mouvements, jeux et sports.

### Caractéristiques des jeunes de 6 ans

Cognitif <sup>1</sup>	Sociabilité <sup>2</sup>	Intervention de l'animateur <sup>3</sup>	Physique et exemple d'activité <sup>4</sup>
Comprend ce qu'il voit	Voit les autres comme des modèles et veut les imiter	Favoriser l'exploration des cinq sens	Commence à coordonner ses mouvements
Distingue sa gauche de sa droite sur lui-même seulement	Est influencé par les adultes (famille et professeurs)	Proposer des activités variées	Commence à patiner Bicyclette
Impulsif	Peut être effrayé par un grand groupe	Mixer les garçons et les filles	Gymnastique/culbute Course
Curieux	Jaloux et possessif	Le jeune se fatigue plus facilement	Chanson/Danse/geste Jeu où ils sont actifs
Pensée magique-intuition	Veut gagner		

### Caractéristiques des jeunes de 7-8 ans

Cognitif <sup>1</sup>	Sociabilité <sup>2</sup>	Intervention de l'animateur <sup>3</sup>	Physique et exemple d'activité <sup>4</sup>
Plus attentif, plus réfléchi	Conscience que les autres existent, social à l'école	Séparer les garçons et les filles	Rebond de ballon Courir / gambader
Commence à comprendre les notions de temps, de durée et d'espace	Idée plus nette de ses goûts, ses sentiments	Attention aux garçons qui aiment se batailler	Corde à sauter / marelle Mouvements rythmés et gracieux
Comprend la gauche et la droite sur les autres	Les garçons ahalent les filles	Valoriser l'effort	Courses à obstacles
Pose des questions sur le pourquoi	Apprend par l'expérience des autres	Choisir des activités qui stimulent le raisonnement (le jeune accepte les règles et apprend à perdre)	Jeu d'animaux Jeu sportif
Sentiment de compétence (image de soi selon place dans le groupe)	Naissance d'ami privilégié, de clubs		Soccer

### Caractéristiques des jeunes de 9-10 ans

Cognitif <sup>1</sup>	Sociabilité <sup>2</sup>	Intervention de l'animateur <sup>3</sup>	Physique et exemple d'activité <sup>4</sup>
Autocritique	Aime penser qu'il est utile	Donner des défis selon le niveau des jeunes	Olympiades Jeu d'adresse
Bonne concentration	Compétitif, montre ses capacités physiques	Cohérence entre ce qui est dit et fait	Jeu de gymnastique Rallye
Plus rapide/endurant	Impressionnable	Encourager les jeux de groupe	Sports d'équipe Jeu d'équipe
Raconte avec détails	Formation de bandes	Stimuler le sens critique	Jeu sportif
Met en relation deux faits vécus	Donne son opinion		
Avidité pour les nouvelles expériences	Critique envers les autres		



### Caractéristiques des jeunes de 11-12 ans

Cognitif <sup>1</sup>	Sociabilité <sup>2</sup>	Intervention de l'animateur <sup>3</sup>	Physique et exemple d'activité <sup>4</sup>
Bonne coordination	Solidaire	Regrouper par affinités	Jeu d'adresse
Assez actif pour pratiquer régulièrement une activité physique	Donne son opinion	Écouter et respecter le jeune	Grand jeu
Découvre de nouveaux aspects de sa personnalité	Changements importants sur le plan physique	Approuver le jeune dans ses bonnes actions	Sport d'équipe
Vit des émotions intenses	Veut que l'adulte le considère dans les communications	Donner un rôle (arbitre, marqueur)	Moment de loisir moins organisé
Satisfaction à persévérer jusqu'à la fin et utiliser ses habiletés	Beaucoup d'importance aux amis	Cohérence entre ce qui est dit et fait	
	Besoin de reconnaissance		

### Caractéristiques des jeunes de 13-14 ans

Cognitif <sup>1</sup>	Sociabilité <sup>2</sup>	Intervention de l'animateur <sup>3</sup>	Physique et exemple d'activité <sup>4</sup>
Autonome et débrouillard	Débat sur des sujets	Les impliquer dans la création de projets et d'activités	Jeu de groupe
Envie de se libérer des adultes	Beaucoup d'importance aux amis, social et valeurs	Proposer des activités d'expression et de création	Grands jeux
Bonne humeur, plaisanterie	Recherche l'approbation du groupe d'amis		Sport d'équipe
Plus d'attention	Sentiment de responsabilité		Projet (randonnée, rallye)
Valorisation personnelle	Conflit avec l'adulte		Exercice de dépassement de soi
Capacité de raisonner et d'analyser	Intérêt pour la compétition		Activité improvisée et à dimension sociale
			Loisir libre et non organisé

### Caractéristiques des jeunes de 15-17 ans

Cognitif <sup>1</sup>	Sociabilité <sup>2</sup>	Intervention de l'animateur <sup>3</sup>	Physique et exemple d'activité <sup>4</sup>
Quête d'indépendance et période de choix	Indépendance émotionnelle et comportementale face aux adultes	Les impliquer dans la création de projets et d'activités	Jeu de groupe
Fait des actions réfléchies	Expérimentation du marché du travail	Proposer des activités d'expression et de création	Grands jeux
Recherche d'identité	Adopte un comportement plus adulte	Instaurer des modèles positifs et variés pour l'image corporelle	Sport d'équipe
Bonne humeur, plaisanterie	Capacité d'empathie		Projet (randonnée, rallye)
Intérêt à la compétition			Exercice de dépassement de soi
Fait des liens, des hypothèses, des nuances			Activité improvisée et à dimension sociale
			Loisir libre et non organisé



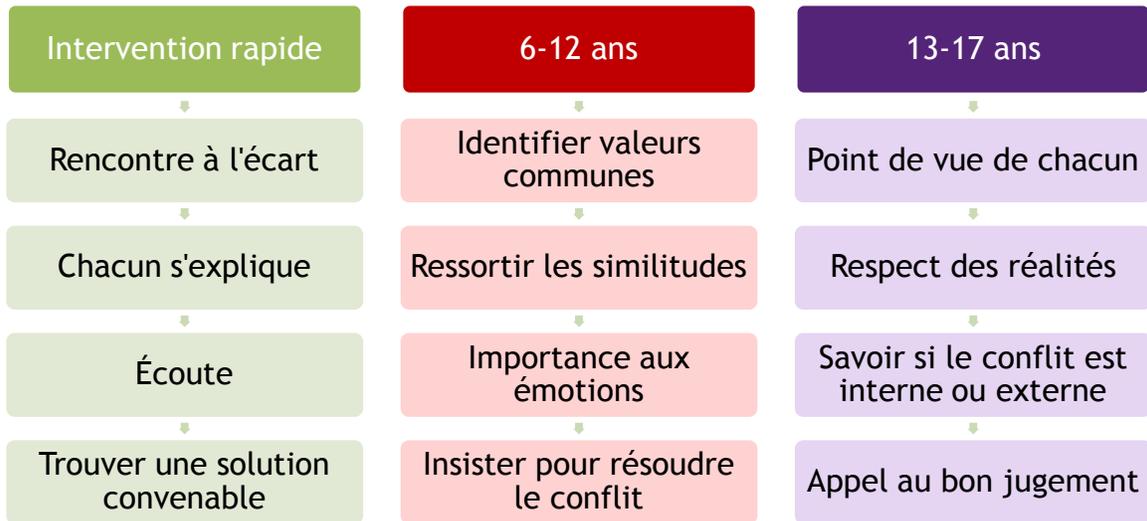
# LES TYPES DE JEUNES ET LA GESTION DES COMPORTEMENTS PERTURBATEURS

## LES TYPES DE JEUNES

	L'hyperactif	Le leader négatif	Le rêveur	Le timide	Le bouffon	L'agressif	Le rejeté	L'enfant roi	L'enfant handicapé
PORTRAIT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attentif à tout</li> <li>• Impulsif</li> <li>• Excité</li> <li>• Désobéissant</li> <li>• Impatient</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sûr de lui</li> <li>• Influençant</li> <li>• Conteste</li> <li>• Controversé</li> <li>• Semble inatteignable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans la lune</li> <li>• Distrait</li> <li>• Pas concentré</li> <li>• Insécure</li> <li>• Pas d'amis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joue seul</li> <li>• Manque d'assurance</li> <li>• Méfiant</li> <li>• Rougeurs</li> <li>• Bégaiement</li> <li>• Impression d'être différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensible opinion de lui</li> <li>• Observe</li> <li>• Décode bien les autres</li> <li>• Besoin de reconnaissance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intimidant</li> <li>• Colère</li> <li>• S'oppose</li> <li>• Frappe</li> <li>• Vandalisme</li> <li>• Dominant</li> <li>• Désobéissant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque habiletés sociales</li> <li>• Objet de moqueries</li> <li>• Différences physiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôlant</li> <li>• Fait sa loi</li> <li>• Pouvoir</li> <li>• Capricieux</li> <li>• Argumente</li> <li>• Manipulateur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitations physiques ou intellectuelles</li> </ul>
	INTERVENTIONS À PRIVILÉGIER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire les excitations</li> <li>• Activités courte durée</li> <li>• Choix précis</li> <li>• Encourager à parler</li> <li>• Complimenter</li> <li>• Méthode du décompte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuter seul</li> <li>• Positif</li> <li>• Tenir occupé</li> <li>• Raisonnement</li> <li>• Valoriser ses efforts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chuchoter</li> <li>• Le toucher</li> <li>• Questionner</li> <li>• Donner tâche correspondant à ses capacités</li> <li>• Sécuriser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encourager à aller vers les autres</li> <li>• Autonomie</li> <li>• Valoriser les petits exploits quotidiens</li> <li>• Utiliser l'humour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter les réprimandes publiques</li> <li>• Prendre conscience</li> <li>• Ne pas nuire au groupe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles claires</li> <li>• Constance</li> <li>• Strict</li> <li>• Respect</li> <li>• Demander</li> <li>• Alternatives</li> <li>• Expression acceptable</li> <li>• Temps précis réflexion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éclaircir situation</li> <li>• Parler seul</li> <li>• Respect par groupe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consignes claires</li> <li>• Conséquences précises</li> <li>• Cohérent</li> <li>• Raison du refus</li> <li>• Jugement</li> </ul>



## LA GESTION D'UNE DISPUTE



# Vous êtes 2 animateurs!

## L'INTERVENTION DE L'ANIMATEUR

Être ferme, juste et équitable ne fera pas en sorte que le jeune aimera moins l'animateur.

Un cadre et des limites rassurent le jeune.

L'attitude de l'animateur détermine aussi l'attitude du jeune.

Lors de situations spécifiques, certains jeunes ont des comportements inappropriés, que vous n'aimez pas, et non le jeune.

*Garder en tête que le comportement dérangeant parle du jeune.*

*Il signifie : « Je ne me sens pas très bien! »*

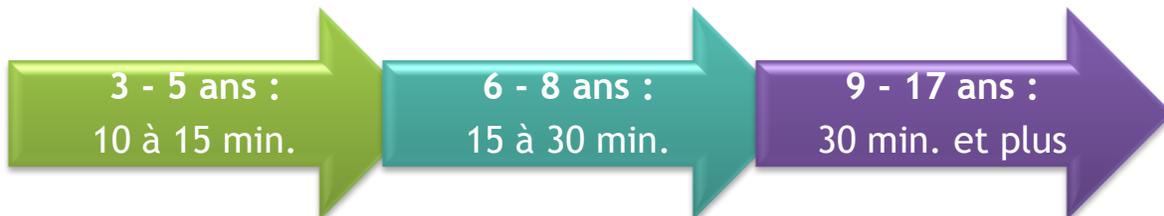
# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

## ASTUCES

3 Règles d'or



Durée des jeux pour maintenir l'attention des jeunes



Bouger pour être attentif

### Groupe turbulent

- Activité de course et de déplacement avant les consignes;
- après 5 minutes, les jeunes seront plus attentifs aux consignes.

### Comportement dérangeant

- EN TOUT TEMPS, ÉVITER de punir par une activité physique;
- associer le plaisir avec l'activité et le sport;
- plutôt retirer le privilège de participer.

### OÙ TROUVER DES IDÉES DE JEUX :

- Bibliographie de ce document
- Formateur
- Superviseur



# LE TRAVAIL D'ÉQUIPE

## LES PRINCIPES DE BASE

### Être un bon équipier

- ❖ savoir créer une ambiance décontractée;
- ❖ féliciter, encourager et remercier;
- ❖ connaître et reconnaître ses forces et ses limites;
- ❖ réaliser que nous pouvons avoir une perception des choses différente de l'autre, bannir tous stéréotypes ou préjugés.

### L'équipe de travail

- ❖ Les membres s'écoutent les uns les autres, se font confiance;
- ❖ avoir des objectifs connus et communs que tous partagent;
- ❖ définir les rôles et tâches de chacun;
- ❖ le leadership passe d'une personne à l'autre selon les circonstances;
- ❖ l'enjeu du leader n'est pas de dominer le groupe, il s'agit plutôt d'atteindre ses objectifs et le but fixé;
- ❖ savoir que nous avons des devoirs, des droits et des obligations.

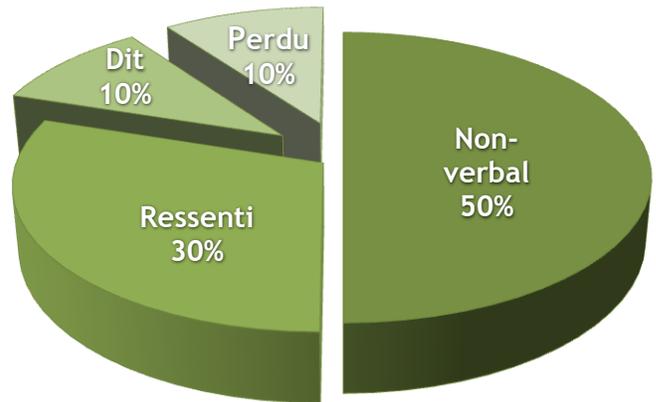
### En situation de conflit

- ❖ Être clair et précis dans ses propos, pas de sous-entendus;
- ❖ la critique doit être formulée de façon constructive et franche. Les attaques personnelles sont à éviter;
- ❖ les désaccords ne doivent pas être supprimés, les animateurs doivent essayer de résoudre les désaccords, plutôt parler en « Je »;
- ❖ éviter d'essayer de régler les choses sous le coup de l'émotion, laisser tomber la poussière;
- ❖ ne pas chercher de coupable.

# LA COMMUNICATION

## LES COMPOSANTES DE LA COMMUNICATION

La communication a pour but de transmettre un message (idées, règles, sentiments) à d'autres individus et de recevoir en retour.



## LA COMMUNICATION NON VERBALE

Posture	<ul style="list-style-type: none"><li>• se déplacer pour garder le groupe en éveil;</li><li>• avoir une bonne posture droite et dynamique;</li><li>• avoir une posture ouverte au groupe.</li></ul>
Regard	<ul style="list-style-type: none"><li>• être vu de tous;</li><li>• voir tous les gens du groupe;</li><li>• regarder le groupe.</li></ul>
Émotions	<ul style="list-style-type: none"><li>• maîtriser ses émotions en situation de conflit;</li><li>• attention aux gestes discriminatoires.</li></ul>



## LA COMMUNICATION POSITIVE

- ❖ Lorsque les explications et les consignes sont transmises, les phrases affirmatives devraient être privilégiées dans le discours de l'animateur, puisque le cerveau retient majoritairement les mots les plus longs et imposants dans une phrase.
- ❖ Dans la communication avec les autres et pour résoudre des conflits, il est préférable de parler au « Je ».

Il faut donc éliminer le négatif et dire le « À faire » et parler au « Je »

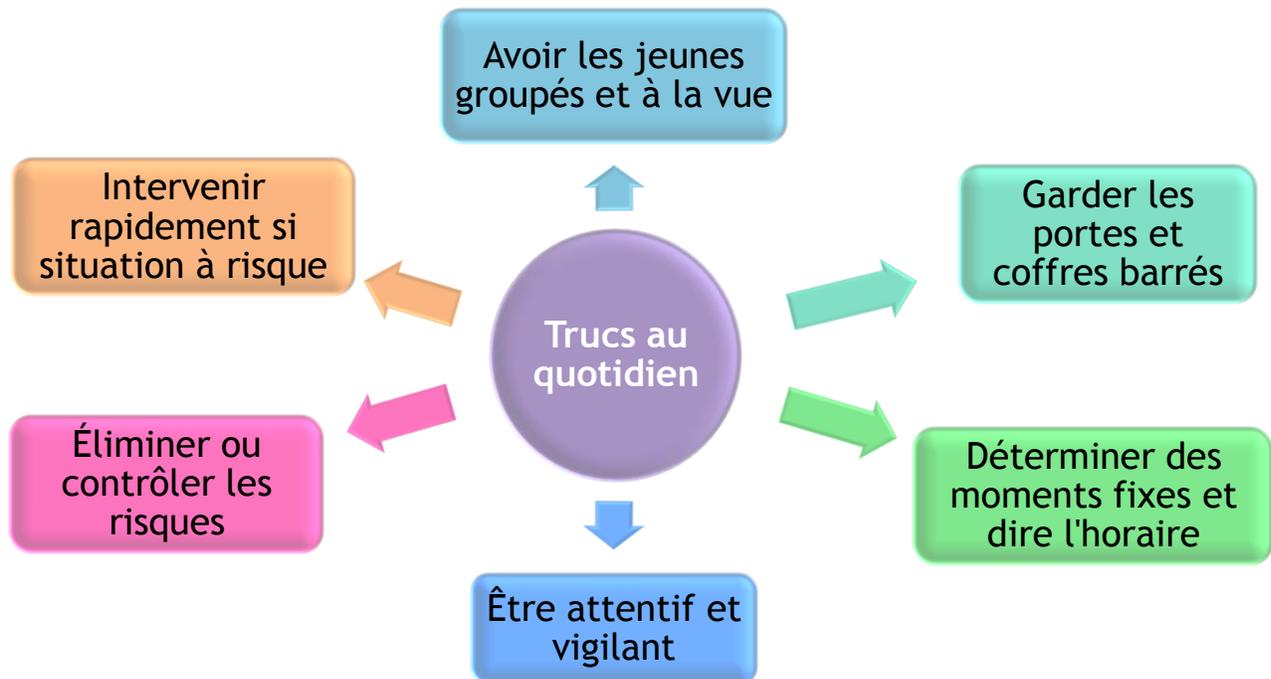
Phrase couramment utilisée	Remplacée par :
<b>Explications et consignes</b>	
1. Ne courez pas.	
2. Ne lancez pas le ballon au visage.	
3. Ne parlez pas en même temps que moi.	
4. Il ne faut pas dépasser les limites du terrain.	
5. Il ne faut pas chialer si votre équipe perd.	
<b>Les conflits</b>	
6. Tu ne comprends rien.	
7. Tu n'expliques pas les règlements comme il faut.	
8. T'as pas bien intervenu avec le jeune.	
9. Tu n'arrives pas à l'heure.	
10. Tu ne m'aides pas avec les jeunes indisciplinés.	

# LA SÉCURITÉ

En tant qu'animateur, vous avez la responsabilité d'assurer la sécurité de votre groupe. Vous devez prévoir les situations à risque et faire en sorte que les jeunes, sous votre responsabilité, posent des gestes sécuritaires.

Prévention

## PETITS TRUCS AU QUOTIDIEN



## EN CAS DE BLESSURES

- si un jeune se blesse, l'animateur intervient rapidement et demeure calme;
- s'occupe d'abord du jeune, lui fait les premiers soins et contacte les secours et/ou parents au besoin selon l'événement, en utilisant son raisonnement;
- il rétablit l'ordre et reconforte les jeunes suite à l'événement;
- il devra remplir un rapport d'accident/incident;
- informe le parent du jeune concerné de l'incident, en personne ou par téléphone;
- avertit dès que possible son superviseur.

Protocole d'urgence

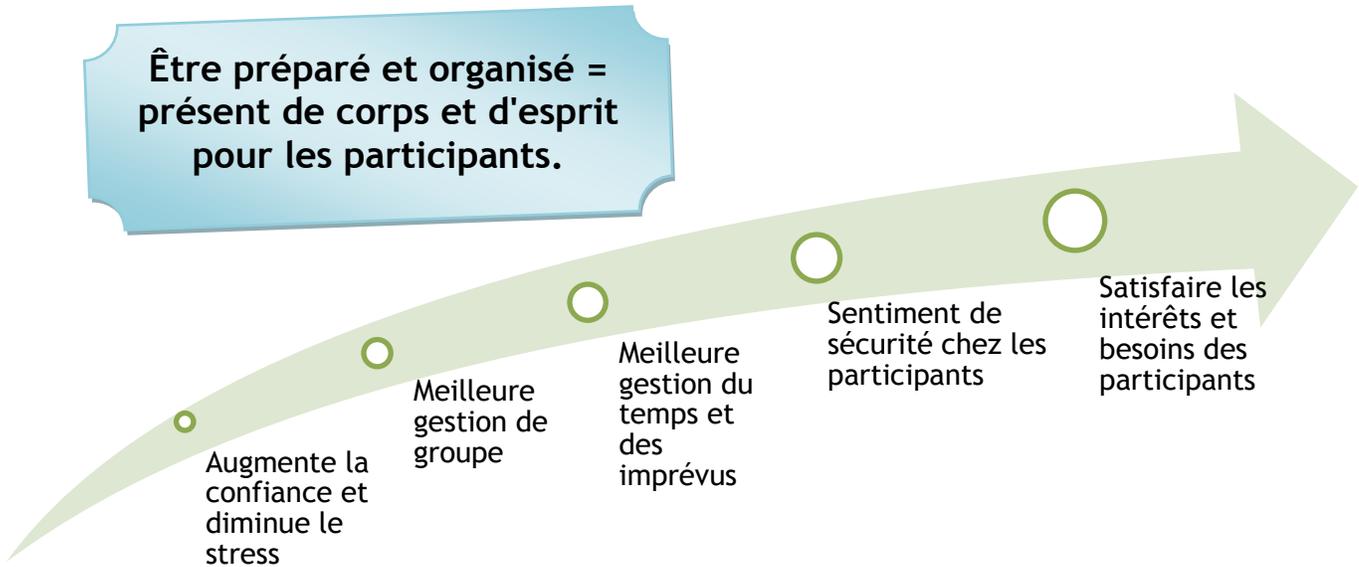
Rapport d'accident

# LA PLANIFICATION ET LA PRÉPARATION

## LES BIENFAITS D'UNE BONNE PLANIFICATION

La planification est un travail d'organisation et de réflexion.

Être préparé et organisé =  
présent de corps et d'esprit  
pour les participants.



## LA PRÉPARATION

Tout doit être prêt avant l'arrivée des participants. Une fois que le coup d'envoi de la journée est donné, on doit se consacrer pleinement à l'animation de son groupe.

Il est donc primordial que les animateurs à l'avance pour :

vérifier les lieux;

sortir le matériel;

aménager l'environnement (placer les jeux, retirer les obstacles) et préparer le matériel;

être souriant et accueillant.



# L'ACCUEIL

Le premier contact avec les jeunes est très important et marque dès le départ l'ambiance. C'est pourquoi l'accueil de nouveaux jeunes doit être préparé.

Code de conduite

## LORS DE LA PREMIÈRE JOURNÉE

Attitudes	Présentation	Les jeunes	Activité brise-glace
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arriver à l'avance</li><li>• Être surpréparé</li><li>• Être souriant et dynamique</li><li>• Être ferme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Des animateurs</li><li>• Des jeunes</li><li>• Du code de conduite</li><li>• Des lieux</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ramasser la fiche d'inscription</li><li>• Prise des présences</li><li>• Sonder l'intérêt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Faire connaissance</li><li>• Intégration des jeunes</li><li>• Créer des liens</li></ul>

### Les lieux qui peuvent être fréquentés

Il est important d'indiquer aux jeunes les lieux qui peuvent être fréquentés et le comportement à y adopter.

- ❖ **Les vestiaires** : Pour se changer uniquement au début et à la fin. Idéalement, le jeune est supposé arrivé déjà en tenue appropriée.
- ❖ **Les toilettes** : Permission d'y aller, ce n'est pas censé être long. Insister sur la propreté des lieux et le respect du matériel
- ❖ **Les autres pièces/salles** : Aucune salle, ni couloir ni aucune pièce ne peuvent être fréquentés, sauf le gymnase, les toilettes et le vestiaire.
- ❖ **Matériel dans l'école** : Aucun jeune n'a l'autorisation de toucher ou de déplacer quoi que ce soit.
- ❖ **Salle de rangement de l'équipement sportif** : seuls les animateurs, exclusivement, peuvent y entrer (protocole d'entente).

La fiche d'inscription est nécessaire pour la sécurité, connaître le nom des parents et comment les contacter et savoir si le jeune a un problème de santé quelconque.

Pas de fiche = pas de participation aux activités récréatives.

# LA GESTION DE GROUPE

## CONSEILS POUR LA GESTION DE GROUPE

Quelques petits trucs pour attirer l'attention des jeunes...

6-12 ans

- ❖ « Les petites statues ne parlent plus ne bougent plus »;
- ❖ « Un, deux, trois, tous les yeux sur moi »;
- ❖ « Para »...ils répondent « Chut ».

13-17 ans

- ❖ Un grand cri : « OK »;
- ❖ les regarder sans parler;
- ❖ la diminution du volume de la voix de l'animateur ou son silence.

Pour tous

- ❖ Un cri de ralliement pour ensuite obtenir le silence.

Pour garder les jeunes intéressés

- ❖ Faire participer les jeunes (poser des questions, faire exprimer leur opinion);
- ❖ varier le ton de votre voix, être expressif et rester enthousiaste.

## LA DISPOSITION D'UN GROUPE



Positions	Avantages	Inconvénients
<b>6-12 ans</b>		
En demi-cercle, face au groupe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonne visibilité réciproque.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les participants aux extrémités peuvent être loin de l'animateur.</li> </ul>
En cercle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permet à l'animateur de se concentrer sur un ou deux participants à la fois;</li> <li>• réduit les déplacements.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les participants dans le dos de l'animateur auront de la difficulté à entendre les explications;</li> <li>• plus difficile de maintenir un contact visuel avec le groupe.</li> </ul>
<b>13-17 ans</b>		
Aléatoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permet aux participants de choisir le point de vue qui leur convient le mieux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fonctionne moins bien avec les jeunes.</li> <li>• Les participants dans le dos de l'animateur auront de la difficulté à entendre les explications.</li> </ul>
En ligne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonne visibilité réciproque;</li> <li>• permet d'aligner les participants par rapport aux murs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les participants aux extrémités peuvent être loin de l'animateur.</li> </ul>

## LA FORMATION DES ÉQUIPES

Découvrir les forces de chacun.

Méthode	Description	Avantages	Inconvénients
Liste de présences (avant l'activité)	L'animateur prend la liste de présences et forme lui-même les équipes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• formation rapide des équipes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ne respecte pas les affinités interindividuelles;</li> <li>• peut créer du mécontentement.</li> </ul>
Système de chiffres	L'animateur donne un chiffre à chaque jeune selon le nombre d'équipes désiré. Variante : Nommer des noms de fruits.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• formation rapide des équipes;</li> <li>• l'intervenant peut équilibrer les équipes s'il connaît bien les jeunes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les équipes peuvent s'avérer être de forces différentes;</li> <li>• ne respecte pas les affinités interindividuelles;</li> <li>• peut créer du mécontentement.</li> </ul>
Deux par deux	L'animateur fait placer les jeunes 2 par 2. Utilise ensuite la méthode par chiffres décrite ci-dessus, en considérant l'équipe de 2 comme une unité.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• permet de respecter les choix individuels des jeunes;</li> <li>• formation rapide d'équipes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les jeunes les plus perturbateurs risquent d'être dans la même équipe.</li> </ul>
Sur la ligne	L'animateur fait placer les jeunes 2 par 2, face à face, de chaque côté d'une ligne. Ceux qui sont d'un côté de la ligne forment une équipe et les autres, la 2 <sup>e</sup> équipe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• formation rapide d'équipes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peut créer du mécontentement parmi les jeunes qui ne seront pas placés avec leur partenaire.</li> </ul>

Changer la routine.

Créer de nouvelles relations.

*Il est conseillé de faire soi-même les équipes de manière à ce que les forces des équipes soient équilibrées et que les jeunes perturbateurs ne se retrouvent pas toujours dans la même équipe.*

## Équipes équilibrées

### LE RATIO ANIMATEUR/JEUNES

L'Association canadienne des camps de jour du Québec demande de respecter les normes suivantes pour la sécurité des enfants, des lieux et une meilleure gestion de groupe. C'est le plus jeune participant qui déterminera le ratio.

- 5 ans et moins (1/8)
- 5-6 ans (1/10)
- 7-8 ans (1/12)
- 9-11 ans (1/14)
- 12-17 ans (1/15)



# L'ANIMATION

## L'EXPLICATION DU JEU

Obtenir un silence relatif;

faire en sorte de voir tous les jeunes quand vous parlez au groupe et vice-versa;

adapter le langage selon l'âge de votre groupe;

expliquer le but de l'activité aux jeunes;

donner des consignes courtes et simples. Se limiter aux consignes principales;

varier le ton de votre voix, être expressif, parler fort (sans toutefois crier!) en étant attentif à son débit naturel de voix;

effectuer une démonstration visuelle du jeu en utilisant les participants;

s'assurer que le jeu a été compris de tous;

limiter le nombre de questions à deux ou trois avant de commencer le jeu ou amorcer une mise en situation pour clarifier le jeu;

passer à l'action le plus rapidement possible ensuite (éviter d'allonger les explications);

s'assurer du respect d'un ordre de fonctionnement afin de ne pas perdre le contrôle du groupe (équipes, se placer sur le jeu, rôles dans l'équipe);

attendre d'avoir terminé les explications avant de donner de l'équipement aux jeunes;

répéter les consignes en lien avec la sécurité : limites du terrain et précautions particulières à prendre.



## L'EXÉCUTION D'UN JEU

### Signaler le début du jeu

Signaler clairement le début de l'activité.

### L'animation d'un jeu

- encourager les jeunes (voir l'outil des 100 façons de dire très bien (Annexe 2));
- utiliser le sifflet seulement par nécessité (jeux sportifs), car le son est strident et provocant;
- participer aux jeux, sans toutefois prendre toute la place, ne favoriser aucun jeune pour jouer avec vous;
- ajuster votre jeu s'il ne fonctionne pas (arrêter votre jeu pour clarifier une consigne);
- ajouter de nouveaux défis;
- être juste envers tous les participants, ne pas pénaliser tout le groupe pour la faute d'un petit nombre de participants;
- aller chercher les jeunes qui ne participent pas.

100 façons de dire très bien

#### 6-12 ans

- participer avec un sourire et de l'entrain;
- inculquer à accepter de perdre et apprendre à être de bons gagnants à un jeu;
- savoir bien adapter sa tonalité de voix par rapport à l'âge des jeunes.

#### 13-17 ans

- l'on n'a pas besoin de crier pour bien se faire comprendre;
- laisser les participants se placer à leur aise sur l'espace de jeu;
- favoriser les échanges, message d'esprit sportif dans la compétitivité.

### Modifications

Toujours être prêt à apporter des modifications si nécessaire :

- ❖ arrêter le jeu pour clarifier une consigne;
- ❖ modifier les règles;
- ❖ changer les équipes;
- ❖ changer de jeu au besoin.

### Signaler la fin du jeu

Le moment idéal pour signaler la fin d'une activité se situe lorsque l'intérêt des participants commence à diminuer.

Éviter de briser le rythme

Garder un bon souvenir

Féliciter tous les participants

Vérifier l'intérêt



# FIN DE L'ACTIVITÉ

## CLÔTURE DE L'ACTIVITÉ

Avec les participants



Lorsque les participants ont quitté



## LISTE DES TÂCHES À EXÉCUTER AVANT DE QUITTER

S'assurer que tous les jeunes sont sortis du gymnase ou de la salle municipale (contacter le parent si un jeune est toujours présent à votre sortie).

Avoir remplacé le matériel sportif là où il a été pris (si bris, en avisez immédiatement le superviseur).

Vérifier l'état des salles de bain (renvoi de la toilette, propreté, papier dans la poubelle, etc.).

Propreté du gymnase (s'assurer que personne n'a rien oublié, bancs en place, marques sur le plancher, etc.).

Replacer le matériel de l'école qui a été déplacé (chaises, tapis, etc.).

Fermer les lumières du gymnase, des salles de bain et de l'école

Barrer les portes (vérifier celle à l'arrière).



# L'ÉTHIQUE

## ÉTHIQUE DE L'ANIMATEUR

L'éthique se définit comme étant l'ensemble des règles de conduite propres à une société, à un groupe.

Il est important que les jeunes et leurs parents soient satisfaits du service rendu. L'animateur a un rôle à effectuer et cela demande une éthique dans son travail.

L'animateur côtoie plusieurs individus tels le personnel des établissements sportifs et des écoles, le répondant terrain, etc. Si les gens sont satisfaits de votre travail, ils seront vos alliés pour véhiculer une image positive de l'organisation et de la jeunesse.

Gardez toujours en tête que vous représentez MC Santé, vous devez en transmettre une image positive et intègre.

# Code d'éthique

## CONTACTS AVEC L'ÉQUIPE DE SUPERVISION

**Tout se  
sait**

Le milieu dans lequel l'animateur évolue est restreint. Le contact avec le superviseur local doit être fait de façon régulière et honnête pour pouvoir bénéficier d'une meilleure animation, gestion de groupe et influence sur les jeunes :

- ❖ relation basée sur la confiance réciproque;
- ❖ l'animateur et le superviseur travaillent vers un même but;
- ❖ l'animateur assure un suivi auprès du superviseur et doit répondre à ses messages et questions;
- ❖ le superviseur soutient le travail de l'animateur et aide à résoudre les problèmes.

**contact  
# 1**



## L'INTIMIDATION

### Savoir différencier la violence et la colère

- ❖ La violence est intentionnelle, volontaire et a un but précis : AVOIR LE POUVOIR SUR L'AUTRE pour obtenir UN GAIN;
- ❖ est un moyen stratégique pour obtenir quelque chose de l'autre, comme, un sentiment de supériorité, l'envie de contrôler, etc;
- ❖ elle s'inscrit uniquement dans un rapport avec l'autre.

# Violence

# Colère

- ❖ La colère EST UNE ÉMOTION.

### Comment réagir et quoi faire

- Réagir immédiatement et déterminer la nature de la situation : est-ce de la violence, une dispute ou un accident?
- Avec les jeunes, discuter avec eux afin de savoir comment et pourquoi il y a eu un conflit ou un geste inadéquat afin de vérifier s'il y a un rapport de force.

**Cas d'une dispute ou un accident**

- Prendre les enfants à part;
- régler la situation.

**Cas de violence ou intimidation**

- Réagir immédiatement et ne pas banaliser la situation;
- indiquer clairement que les comportements violents et d'intimidation ne sont pas tolérés;
- avertir immédiatement la superviseure;
- annoncer qu'il y aura un suivi auprès de l'autorité.

*La violence et l'intimidation n'ont pas leur place à l'école, dans les activités MC Santé et partout ailleurs. Tous les jeunes ont le droit de vivre dans l'harmonie et le respect.*



# FORMATION VIT' ANIME

(volet 1)

**CONCLUSION**



## CONCLUSION

**M**iser sur le protocole d'entente avec la commission scolaire!

**C**onstance dans vos interventions

**S**oyez dynamiques!

**A**voir en tête la sécurité et l'intégrité du participant

**N**ourrir le plaisir de bouger en étant un modèle

**T**ravailler en équipe

**Ê**tre planifié et prévoyant

# BONNE ANIMATION

*Julie Desgagné, agente de formation MC Santé  
Joanie Maltais-Dumais, superviseur MC Santé  
Amélie Paquet, coordonnatrice MC Santé*



# BIBLIOGRAPHIE

1. ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DU LOISIR MUNICIPAL (2009). *Le guide du formateur*, Diplôme d'aptitude aux fonctions d'animateur (DAFA), Formation de base en Animation en loisir et en sport, Conseil québécois du loisir, 2011, 253 p.
2. B-CARBURE (2011). *Formation des animateurs*, B-Carbure, 2010, 59 p.
3. B-CARBURE (2011). *Formation des animateurs par B-carbure* [CD-ROM], 2011
4. KINO-QUÉBEC, LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES COMMUNAUTAIRES DES LOISIRS INC., REGROUPEMENT QUÉBÉCOIS DU LOISIR MUNICIPAL (13 juin 2011). *Programme de prévention de l'abandon de l'activité physique à l'adolescence, Dynamo*. [En ligne]. Adresse URL : <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/Dynamo.pdf>
5. KINO-QUÉBEC (13 juin 2011). *Rapport sur la problématique des jeunes filles et la pratique de l'activité physique, les filles c'est pas pareil*. [En ligne]. <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/LesFillesPasPareil.pdf>
6. KINO-QUÉBEC (16 juin 2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes, Avis du comité scientifique de Kino-Québec*. [En ligne]. [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf)
7. Maison Halte-secours
8. QUÉBEC EN FORME

## Banques de jeux :

1. B-CARBURE (Page consultée le 13 juin 2011). *Mode de vie physiquement actif* [En ligne]. <http://www.bcarbure.com/outils/mode-de-vie-physiquement-actif.html>
2. CLUB LIONS (14 août 2012). *Activité pour faire connaissance, consolider une équipe et dynamiser un groupe* [En ligne]. <http://www.lionsclubs.org/FR/common/pdfs/icebreakers.pdf>
3. FESFO (14 août 2012). *Jeux Coop* [En ligne]. <http://www.fesfo.ca/fichiers/pdf/fascicules/jeuxcoop.pdf>
4. KINO-QUÉBEC (15 octobre 2011). *130 bonnes idées à partager* [En ligne]. <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/130Idees.pdf>
5. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU LOISIR ET DU SPORT (2009). *Ma cour d'école : Un monde de plaisir!*, Kino-Québec, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Québec.
6. UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE (Page consulté le 15 octobre 2011). *Répertoire d'activités physiques* [En ligne]. <http://mouvement.feps.usherbrooke.ca/jpm/>



# FORMATION VIT' ANIME

(volet 1)

**ANNEXES**