



Politique des saines habitudes de vie

Camp de jour de Tring-Jonction

2024



Suite à plusieurs années d'opération du camp de jour, force est de constater qu'il y a encore beaucoup de chemin à faire dans l'apprentissage des saines habitudes de vie. Nous croyons que c'est par la sensibilisation que nous allons y arriver. Les jeunes qui fréquentent le camp de jour sont au début de leur processus d'apprentissage et c'est le moment idéal pour inculquer de bonnes habitudes.



Pourquoi les saines habitudes de vie au camp de jour de Tring-Jonction

Le contexte du camp de jour permet de transmettre de l'information de façon ludique et c'est un laboratoire parfait pour faire passer de l'information tout en s'amusant.

Le but visé par la mise en place d'une politique de saines habitudes de vie est de créer un environnement favorable au développement de bonnes pratiques chez les jeunes en mobilisant tous les intervenants vers un même objectif. Nous espérons que les jeunes, ainsi sensibilisés pourront à leur tour devenir des ambassadeurs auprès de leur famille et également acquérir de bons réflexes qui les suivront tout au long de leur vie

Le comité des loisirs de Tring-Jonction est conscient de son rôle auprès des enfants qui fréquentent le camp de jour.



But de la politique des saines habitudes de vie

flu cours de l'été, nous offrons aux jeunes un moment de découvertes et de folie, l'occasion de sortir du cadre et de continuer d'apprendre tout en s'amusant.



**Le camp de jour de
Tring-Jonction :
une mission et des
valeurs en lien avec
notre politique**

Le contexte d'un camp de jour est propice à utiliser toutes sortes d'activités pour ouvrir les horizons, favoriser la découverte, stimuler et faire bouger. Le bien-être des enfants est au cœur de nos préoccupations.

Pour réaliser l'objectif de transmettre aux jeunes le goût d'adopter de saines habitudes de vie, le camp de jour de Tring-Jonction met en place les conditions suivantes



Conditions propices à l'adoption de Saines Habitudes de Vie

- **Former le personnel sur les thématiques en lien avec les saines habitudes de vie**
- **Adopter une programmation estivale qui intègre l'activité physique, l'alimentation et une image de soi positive**
- **Créer des liens entre le camp de jours et les différents membres de la municipalité pour appuyer la démarche**

Rôles et responsabilités



Comité des loisirs de Tring-Jonction	Adopter la politique et offrir du soutien au gestionnaire et au coordonnateur. Offrir de la formation à l'équipe d'animation
Coordonnateur	Définir un objectif annuel et des stratégies de mise en oeuvre. S'assurer du respect de la politique. Identifier en continu les changements à apporter selon les réalités du terrain. Communiquer les informations relatives à la politique à l'équipe d'animation et aux parents
Équipe d'animation	Proposer des activités en lien avec l'objectif annuel. S'informer sur les différentes plateformes à leur disposition pour développer leurs connaissances sur le thème des saines habitudes de vie
Parents	Susciter le dialogue avec leur enfant sur leurs expériences vécues au camp de jour en lien avec les saines habitudes de vie
Jeune	Devenir ambassadeur des saines habitudes de vie

L'objectif principal de la politique est de faire découvrir aux jeunes les plaisirs et les bienfaits d'adopter des saines habitudes de vie à travers les aspects suivants :

- **Saine alimentation**
- **Mode de vie actif**
 - **Hydratation**
- **Image corporelle**

Pour 2024, deux objectifs sont ciblés :

- **Faire découvrir de nouveaux sports et de nouvelles façons de bouger**
- **Développer les goûts pour des aliments santé**



Les orientations de la politique :

Des objectifs précis seront mis en place à chaque année en concertation avec le comité des loisirs, le gestionnaire et la coordination du camp de jour.

De la formation et des rencontres sur les orientations seront mises en place avec l'équipe d'animation à chaque année. La politique sera envoyée aux parents en début de camp.

Objectifs et orientations de la politique

Définitions essentielles et références

Saine alimentation	<p>flu camp de jour, c'est un terme qui se réfère aux habitudes ou comportements alimentaires qui favorisent une bonne santé. Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée, peu transformés.</p>
Mode de vie actif	<p>Façon de vivre qui comprend l'importance de bouger et d'être actif comme un moyen de maintenir la santé et qui l'intègre au quotidien selon des intensités variables.</p>
Image corporelle positive (1)	<p>L'image corporelle, c'est la perception qu'une personne a de son propre corps : c'est l'image qu'elle croit projeter, sa manière de se sentir dans son corps et ce qu'elle ressent quand elle y pense. flvoir une image corporelle saine et positive, c'est aimer son corps tel qu'il est.</p>

(1) <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/developpement-des-enfants/consequences-stereotypes-developpement/image-corporelle>