Départ Santé Healthy Start
Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

# Les découvertes Départ Santé

Grandir heureux et en bonne santé en milieu de la petite enfance

AUTOMNE 2020

## Outils de Départ Santé en ligne

### Apprendre et maintenir le contact à l'heure de la Covid-19

En 2019, Départ Santé a lancé une version en ligne de son programme de formation afin de le rendre plus accessible aux professionnels de la petite enfance intéressés par la saine alimentation et l'activité physique chez les jeunes enfants.

Départ Santé en ligne est un cours de formation certifié qui a été élaboré avec le département de formation continue de l'Université de Moncton, ce qui signifie que les utilisateurs peuvent obtenir des unités de formation continue dans le cadre d'une certification ou d'un perfectionnement professionnel en ÉPE. Il propose le même contenu que celui d'une formation en personne, mais offre la possibilité d'apprendre à son rythme.

Départ Santé en ligne a reçu un accueil très favorable. Jusqu'ici, en 2020, plus de 270 participants de partout au pays se sont inscrits à la formation.

Comme on pouvait s'y attendre, nous avons constaté une augmentation du nombre d'inscriptions en ligne au cours des premiers mois de la pandémie de Covid-19, alors que de nombreux centres de la petite enfance étaient fermés et que les éducatrices avaient davantage de possibilités de poursuivre leur perfectionnement professionnel en ligne.

Si de nouveaux membres du personnel de votre centre de la petite enfance ou de votre foyer n'ont pas participé à une formation Départ Santé, pensez à proposer notre option de formation en ligne. Actuellement, Départ Santé en ligne est toujours accessible gratuitement pour les professionnels de la petite enfance au Canada. Il existe également une option de connexion pour les professionnels de la santé et de l'éducation qui souhaitent consulter la formation sans avoir à suivre le cours pour obtenir des crédits.

Pour accéder à Départ Santé en ligne : **https://departsante.ca/formation/cours-en-ligne-depart-sante/**

## Un programme adapté à une période difficile

Il est plus important que jamais de donner aux enfants des occasions de jeu, alors que bon nombre des possibilités d'être actifs qu'ils ont normalement – sports organisés, danse, groupes de jeu - sont actuellement limitées. Compte tenu de ces défis, il est essentiel que les jeunes enfants aient de nombreuses occasions de jeu actif dans les milieux de la petite enfance et à la maison. L'un des avantages des activités GRANDIR utilisées dans le cadre de Départ Santé est que beaucoup d'entre elles peuvent être réalisées à l'intérieur, ce qui est important à l'approche des mois d'hiver.

## Série de webinaires Départ Santé

Pour les centres et les personnes formées au programme Départ Santé, notre série de webinaires offre un suivi de la formation en personne ou en ligne.

Nous avons ajouté en mai 2020 deux webinaires sur la nutrition, élaborés par nos partenaires du laboratoire d'épidémiologie nutritionnelle du professeur Vatanparast, de l'Université de la Saskatchewan. Le webinaire *Culture et alimentation* explique comment utiliser la nourriture pour célébrer et inclure la culture et la diversité, notamment les aliments halal et kasher; le webinaire *Planification de menus* offre un aperçu de la manière de planifier un cycle de menus santé.

Notre série complète de webinaires compte à présent les modules d'apprentissage suivants :

- La relation à l'alimentation à la petite enfance
- L'alimentation des nourrissons et des tout-petits
- Réflexion sur les risques lors des activités de plein air
- Départ Santé pour des nourrissons et des tout-petits actifs
- Culture et alimentation
- Planification de menus

Pour accéder à nos webinaires :
**https://departsante.ca/formation/webinaires/**

À partir de la page « Départ Santé », vous serez redirigé vers un site d'accueil où vous devrez créer un compte et vous inscrire aux webinaires gratuits. Les personnes qui suivent un webinaire recevront un certificat de participation.

## Merci aux coordonnatrices Départ Santé

Nous tenons à remercier Erica Stevenson et Rebecca Klapwyk pour leurs contributions en tant que coordinatrices Départ Santé. Rebecca, notre coordonnatrice bilingue, a été une formatrice dynamique et s'est faite la championne enthousiaste des jeux de plein air et de la saine alimentation. Bon nombre des photos utilisées dans les ressources de notre programme et sur notre blog sont des photos de ses enfants, actifs et souriants.

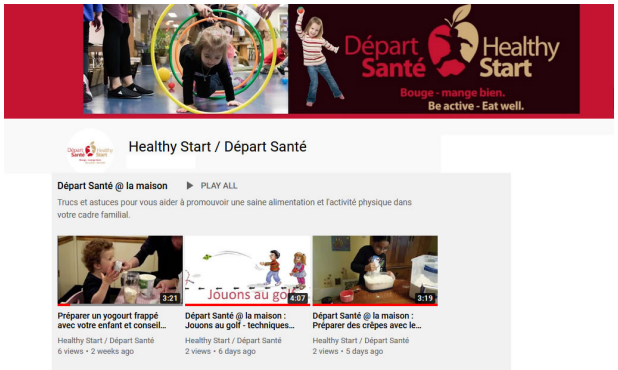
Erica a été la coordonnatrice de Départ Santé la plus longtemps en poste, de 2015 à 2020. Elle a fait d'énormes contributions au programme, notamment en établissant des liens et en travaillant avec les centres et les programmes de la petite enfance dans les collectivités des Premières Nations de toute la Saskatchewan. En août 2020, Erica a commencé à travailler pour le Conseil tribal de Saskatoon comme personnel de soutien au programme de développement de la petite enfance.

Pour toute question relative au programme, communiquer avec Allysha Larsen, gestionnaire de programme Départ Santé, à **alarsenhsds@gmail.com**.

**Rebecca Klapwyk (à gauche) et Erica Stevenson lors d'une formation Départ Santé en famille offerte à Saskatoon en septembre 2019.**

# En bref

## Nos vidéos *Départ Santé @ la maison*




Départ Santé est fier de lancer une nouvelle série de vidéos destinées aux familles. Sachant que les familles qui ont de jeunes enfants ont eu des difficultés pendant la pandémie, nous avons voulu partager des activités amusantes et saines à faire à la maison. Chacune des courtes vidéos est basée sur un concept de saine alimentation ou d'activité physique tiré du programme Départ Santé.
La série comprendra six vidéos, accessibles sur notre chaîne YouTube et sur notre site Web.

Découvrez nos premières vidéos à :
**https://departsante.ca/depart-sante-a-la-maison/**

## Interruption des formations Départ Santé en personne en Saskatchewan

En raison des restrictions imposées par la Covid-19, ainsi que du processus de transition du programme Départ Santé vers un nouvel organisme d'accueil en Saskatchewan, les formations en personne dans cette province sont suspendues pour le moment. La formation continue d'être accessible par le biais de Départ Santé en ligne :
**https://departsante.ca/formation/cours-en-ligne-depart-sante/**

## Reprise des formations en personne au Nouveau-Brunswick

Avec la mise en place du plan de relance Covid-19 du Nouveau-Brunswick, le programme Départ Santé pour Jeunes actifs a repris les formations en personne. Le 17 octobre, le premier atelier en personne depuis le début de la pandémie s'est tenu à Tracadie-Sheila avec trois centres d'éducation de la petite enfance. Départ Santé pour Jeunes actifs devrait accueillir cinq autres ateliers à Chaleur, à Campbellton et en ligne. Grâce à ces formations, près de 20 centres d'éducation de la petite enfance seront formés à Départ Santé pour Jeunes actifs d'ici la fin janvier 2021.

Pour les formations en personne, Départ Santé pour Jeunes actifs a pris toutes les précautions nécessaires en termes de mesures sanitaires. Cela comprend la vérification de la température à l'entrée, l'éloignement physique pendant les ateliers, le port du masque et la mise en place de postes de désinfection. Dans certaines régions de la province, les formations en personne ne sont pas possibles en raison des pics d'activité de Covid-19. En plus des ateliers en ligne offerts par l'Université de Moncton, certains formateurs communautaires de Départ Santé pour Jeunes actifs ont pris l'initiative d'offrir la formation en personne en ligne sur Zoom.

Les ateliers Jeunes actifs pour parents continuent d'être offerts par les centres de ressources familiales de Moncton et de Kent. Ensemble, ils devraient offrir l'atelier à 75 familles de la province.

## Faites connaissance avec Kristen O'Brien, coordonnateur Départ Santé pour Jeunes actifs

Kristen O'Brien coordonne Départ Santé pour Jeunes actifs depuis le printemps 2019, dans le cadre de ses responsabilités d'agent de développement en littératie physique à Sport Nouveau-Brunswick. Kristen est de Truro, en Nouvelle-Écosse. Il a étudié la kinésiologie à l'Université Dalhousie, Nova Scotia, où il a obtenu son diplôme en 2017.

En tant qu'agent de développement en littératie physique à Sport Nouveau-Brunswick, Kristen joue un rôle clé en matière de promotion et d'éducation de la littératie physique dans la province. Pendant ses loisirs, Kristen aime contribuer au développement du volley-ball dans la province, où il entraîne des jeunes et des étudiants de niveau universitaire.
Vous pouvez le contacter à : **nbphysicalliteracy@sportnb.com**

# Cuisinons ensemble

## Trempette à la citrouille

### Ingredients:

- 2 tasses de yogourt grec nature
- 1 tasse de véritable purée de citrouille
- ¼ de tasse de sirop d'érable
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille
- 2 cuillères à thé d'épices pour tarte à la citrouille

**Pour tremper :**
Tranches de pommes et biscuits Graham (facultatif)

### Instructions:

Placer les ingrédients de la trempette dans un mélangeur ou un robot culinaire et pulser jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Servir dans un bol avec des tranches de pommes et des biscuits Graham.

*Recette de Stéphanie Guérin, formatrice Départ Santé, nutritionniste professionnelle et conseillère en mode de vie à Guérinuti à Caraquet, au Nouveau-Brunswick.*

# Activités de plein air simples pour l'automne

Bien que les températures se refroidissent, jouer dehors à l'automne est une excellente façon d'être actifs pour les enfants. Passer du temps à l'extérieur est non seulement bénéfique pour la santé physique, mais peut aussi réduire le stress et améliorer l'humeur. Voici quelques activités faciles à essayer dans la cour ou lors d'une promenade au parc.

## Dans la cour

- Faire rouler la citrouille – Choisissez des citrouilles de taille appropriée; mettez les enfants au défi de pousser, de faire rouler ou de transporter leur citrouille d'un point de contrôle à un autre. Pour enrichir l'activité, demandez aux enfants de décorer leur citrouille avant de jouer avec.
- Faire une tour de pommes – Demandez aux enfants d'empiler des pommes les unes sur les autres; voyez qui peut empiler ses pommes le plus haut et faire tenir sa tour de pommes pendant 5 secondes.
- Ratisser les feuilles mortes – Faites un gros tas de feuilles mortes et demandez aux enfants de courir dedans, de s'y rouler, de sauter dessus, de les lancer en l'air et de les faire craquer sous leurs pieds. Soyez créatifs et créez un labyrinthe de feuilles.

## Promenade au parc

- Chasse au trésor – Pensez à tout ce que vous rencontrerez au cours de votre promenade et dressez une liste d'objets que les enfants pourront ramasser ou repérer en chemin : oiseaux, arbres, feuilles, rochers, repères familiers, etc. Cochez les éléments de la liste au fur et à mesure que les enfants les découvrent.
- Devine ce que je vois – Jouez à Devine ce que je vois pour tenir les enfants motivés pendant la promenade.
- Ramasser des bâtons – Demandez aux enfants de chercher le bâton idéal qui deviendra un bâton de randonnée, une baguette magique, un sceptre de roi ou de reine, une épée ou tout autre objet tiré de leur imagination.
- Suivez le guide – Chaque adulte et chaque enfant à son tour mène le groupe en le faisant se déplacer comme il veut : en courant, en sautant, en galopant, en sautant à la corde ou en se déplaçant sur le côté, comme un animal, etc. C'est une excellente façon de pratiquer les habiletés motrices fondamentales.

Certaines activités ont été adaptées de
**https://activeforlife.com/fr/10-activites-automnales/**

## Lien aux activités GRANDIR

Pour des idées sur ce thème, consultez les activités GRANDIR-PEP « Marcher parler » (pages 102-103) et « Observer sans laisser de traces » " (pages 132-133). Elles montrent comment une simple promenade d'automne peut devenir une expérience éducative qui profite au corps et à l'esprit. Si la neige est déjà arrivée, allez voir l'activité « Dans la neige » (page 88-89).

Ces activités et d'autres activités de GRANDIR sont bien adaptées pour rester actif en période de Covid, car elles peuvent être réalisées à l'extérieur. La plupart des activités de GRANDIR à faire à l'intérieur peuvent également être adaptées pour respecter les consignes d'éloignement physique, par exemple en faisant l'activité à tour de rôle ou en s'assurant qu'il y a suffisamment de matériel et d'espace pour chaque enfant.

Vous pouvez vous procurer le manuel GRANDIR-PEP à :
**https://departsante.ca/outils/manuel-grandir/**

Réseau Santé en français de la Saskatchewan

Community Initiatives Fund

Départ Santé est rendu possible grâce au soutien du Réseau Santé en français de la Saskatchewan et de Littératie physique Nouveau-Brunswick. Le projet est généreusement financé par le Community Initiatives Fund du Gouvernement de la Saskatchewan et le Gouvernement du Nouveau-Brunswick.

PL LP NB SPORTNB