

# La santé à travers le camp

Checklist pour la formation et la formation continue des moniteurs-trices des camps sur l'alimentation et l'activité physique dans les camps de vacances

Pourquoi cette checklist ?

Manger, boire et bouger, voici des activités qui ont une grande importance dans chaque camp. Quelques connaissances de base sur ces sujets sont nécessaires aux moniteurs-trices pour veiller à une alimentation saine et succulente et pour organiser des activités physiques variées. Et il est nécessaire de connaître les spécificités à prendre en compte dans la planification et l'organisation d'un camp.

Le guide «La santé à travers le camp » a été developpe pour soutenir les moniteurs-trices dans la planification et l'organisation du camp. Il contient des informations importantes concernant l'alimentation et l'activité physique, ainsi que des checklists pour la préparation du camp. Outre ce guide, la formation des moniteurs-trices est essentielle – elle doit leur permettre d'aborder intensément le sujet de l'alimentation et de l'activité physique, de connaître de nouveaux outils et d'échanger avec des spécialistes.

La checklist au verso sert d'orientation pour la planification de formations et de formations continues pour les moniteurs-trices, afin de leur faire connaître les principes de base de l'alimentation et de l'activité physique et de leur permettre de planifier une offre optimale d'alimentation et d'activités physiques dans leur camp.

## Checklist pour la formation et la formation continue des moniteurs-trices sur l'alimentation et l'activité physique

Les moniteurs-trices qui ont participé à une formation...

- £ ... savent que l'alimentation et l'activité physique sont des aspects importants de la promotion de la santé, et pourquoi.
- £ ... connaissent le principe du « bilan énergétique », c'est-à-dire de l'équilibre entre l'apport d'énergie par l'alimentation et la dépense d'énergie par le mouvement.
- £ .. savent quels aspects sont particulièrement importants dans la préparation et l'organisation du camp afin de garder l'équilibre énergétique dans le camp, afin que l'énergie absorbée soit dépensée dans le jeu ou l'exercice sportif.
- £ ... connaissent le guide « La santé à travers le camp » et savent comment utiliser cet outil pour la planification et l'organisation des camps.
- £ ... disposent d'idées créatives pour transmettre le sujet de l'alimentation et de l'activité physique à leur équipe de moniteurs-trices.
- £ ... connaissent le site [www.voilà.ch](http://www.voilà.ch) qui donne d'autres indications, des adresses de spécialistes de l'alimentation et de l'activité physique, ainsi que beaucoup d'idées concrètes pour la mise en œuvre de cette thématique dans le camp.

### Outils et sites Internet sur le sujet

- « La santé à travers le camp. Guide sur le sujet de l'alimentation et de l'activité physique pour la planification et l'organisation de camps de vacances ». Le guide est à télécharger sur [www.voilà.ch](http://www.voilà.ch).
- «en forme & en santé. Equilibre énergétique » Outil pédagogique établi par Willi Dahinden sur le sujet de l'alimentation et de l'activité physique pour le travail d'animation avec des jeunes dès la 7<sup>ème</sup> année scolaire. Cet outil pédagogique peut être commandé au Schulverlag : [www.schulverlag.ch](http://www.schulverlag.ch)
- «LINK. Principes de base pour des camps sains ». Outils pour des activités de loisirs 'saines', particulièrement des camps de vacances pour des enfants et des jeunes : Il explique de manière facilement abordable ce que signifient la prévention de dépendances et la promotion de la santé et comment les appliquer concrètement dans le travail d'animation avec des enfants et des jeunes. Commande auprès du Zentrum für Arbeit und Beschäftigung, Baden, [zab.baden@bluewin.ch](mailto:zab.baden@bluewin.ch).
- [www.voila.ch](http://www.voila.ch): Site Internet du programme Voilà – promotion de la santé et prévention des dépendances dans les associations d'enfants et de jeunes. Beaucoup d'informations, de conseils et d'idées concrètes pour la mise en œuvre dans des camps.
- [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch): Site Internet de l'alimentation en mouvement de l'Office fédéral de la santé publique et de la fondation Promotion Santé Suisse.
- [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch): Site Internet de la Société Suisse de Nutrition

Voilà est un programme du Conseil Suisse des Activités de Jeunesse CSAJ.