

## Soyez créatif! Confectionnez votre propre matériel!

### Sacs de haricots

#### Ce dont vous aurez besoin

- 2 morceaux de tissu mesurant 12 cm x 12 cm (5 x 5 po) pour chacun des petits sacs
- épingles
- 1 aiguille et du fil à coudre
- du riz, des haricots ou des pois secs pour le rembourrage



#### Quoi faire

- Épingler les deux morceaux en gardant le beau côté à l'intérieur.
- Coudre les morceaux ensemble à environ 1 cm (1/2 po) des bords en laissant une ouverture au centre du dernier côté d'une largeur d'au moins 5 cm (2 po).
- Tailler le surplus des 4 coins.
- Retourner le carré sur le beau côté du tissu.
- Remplir le rectangle de riz, de haricots ou de pois secs jusqu'aux trois quarts.
- Épingler puis coudre l'ouverture.
- Décorer le sac.



### Marqueur pour la marelle

#### Ce dont vous aurez besoin

- Une petite roche
- De la peinture acrylique non toxique (optionnelle)
- Des photos découpées de revues ou du papier-cadeau (morceaux suffisamment petits pour pouvoir être collés sur la roche)
- De la colle blanche, de l'eau et du papier ciré
- Un pinceau ou une tige de coton ouaté



#### Quoi faire

- Laver et sécher la roche.
- Peinturer la roche et la laisser sécher sur le papier ciré (ou laisser la roche telle quelle).
- Appliquer de la colle à l'arrière de votre photo et la coller sur la roche.
- À l'aide du pinceau ou de la tige de coton ouaté, appliquer un mélange de colle blanche et d'eau (3parts de colle blanche pour une part d'eau) sur toute la surface de la roche.
- La laisser sécher. Utiliser un sèche-cheveux pour accélérer le processus au besoin.
- Appliquer une deuxième couche du mélange colle-eau sur toute la surface de la roche et la replacer sur le morceau de papier ciré jusqu'à ce qu'elle soit sèche.



## Soyez créatif! Confectionnez votre propre matériel!

### Raquette et balle

#### Ce dont vous aurez besoin

- un cintre de manteau
- un bas de nylon ou des bas
- du ruban adhésif
- du papier aluminium ou du



#### Quoi faire

- Déplier le cintre et former un losange. Courber le crochet pour en faire une boucle.
- Enfiler le bas de nylon sur le cintre et tirer dessus pour le serrer le plus possible. Enrouler le restant du bas autour de la boucle pour en faire une poignée.
- Envelopper la poignée de ruban masqué.
- Faire une balle à l'aide de papier aluminium ou de papier.



### Craie de trottoir

#### Ce dont vous aurez besoin

- Un tube de carton (rouleau de papier hygiénique)
- Un bol de plastique pour mélanger les ingrédients
- Du papier ciré
- Du ruban adhésif
- 60 mL (3/4 de tasse) d'eau tiède
- 360 mL (1½ tasse) de plâtre de Paris
- 30 à 45 mL (2-3 cuillerées à soupe) de peinture Tempra en poudre



#### Quoi faire

- Sceller un bout du tube de carton avec du ruban adhésif. Le placer à la verticale sur une surface plane, l'extrémité ouverte sur le dessus.
- Revêtir l'intérieur de papier ciré (pour empêcher le plâtre de Paris de coller au carton).
- Verser l'eau dans le bol et lentement ajouter le plâtre de Paris. Mélanger.
- Délayer la peinture en poudre.
- Verser le mélange de plâtre de Paris dans le tube. Tapoter les côtés du tube pour chasser les bulles d'air.
- Laisser sécher pendant 1 ou 2 jours.
- Une fois sec, déchirer soigneusement le carton et le papier ciré
- Laisser sécher pendant 1 ou 2 jours.
- Une fois sec, déchirer soigneusement le carton et le papier ciré

## Soyez créatif! Confectionnez votre propre matériel!

### Corde élastique

Vous pouvez facilement confectionner votre corde élastique à l'aide de rubans élastiques ou de ruban élastique de couture.

### Corde faite d'élastiques

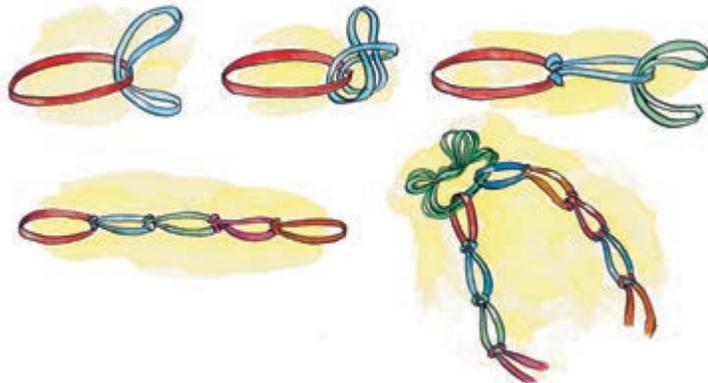
#### Ce dont vous aurez besoin

- Au moins 40 élastiques. Les élastiques plus épais sont plus forts et les élastiques de couleur plus originaux.



#### Quoi faire

- Ouvrir un élastique pour former un cercle.
- Passer un deuxième élastique à travers le premier. Faire une boucle et serrer bien fort.
- Répéter le même processus jusqu'à ce que votre corde mesure au moins 145 cm (58 pouces).
- Passer un autre élastique dans le premier et le dernier, faire un noeud et bien serrer les deux extrémités.



### Corde faite de ruban élastique de couture

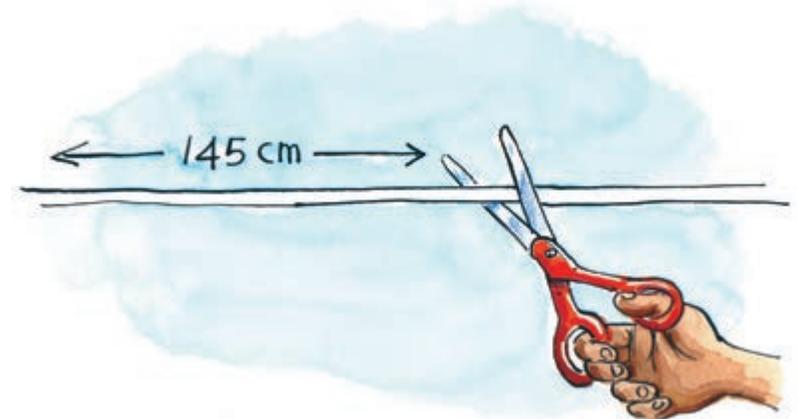
#### Ce dont vous aurez besoin

- Du ruban élastique de couture d'une largeur d'au moins 1 cm (1/4 po)



#### Quoi faire

- Mesurer et couper une longueur d'au moins 145 cm (58 po) de ruban élastique de couture.
- Nouer les deux bouts.

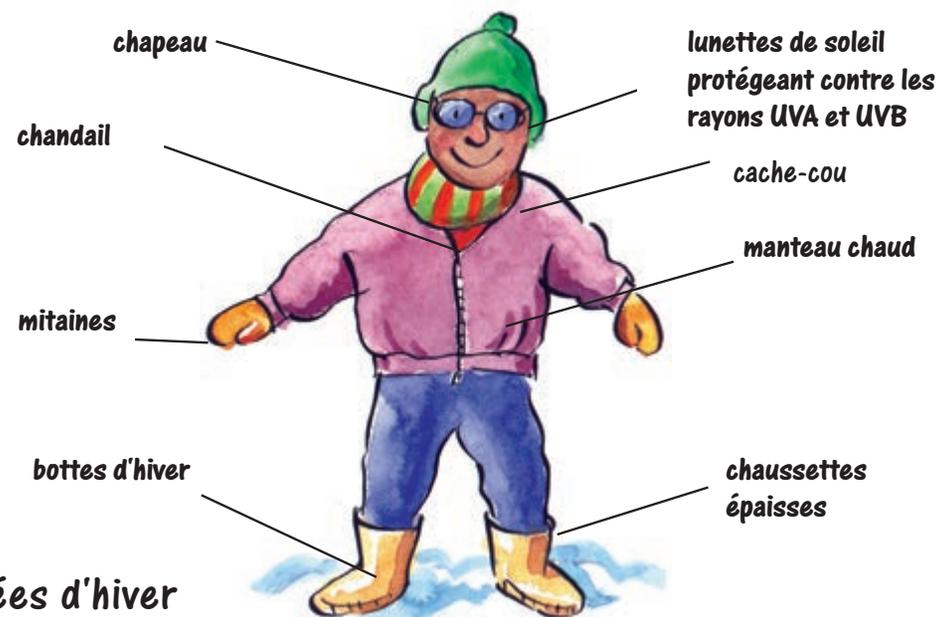
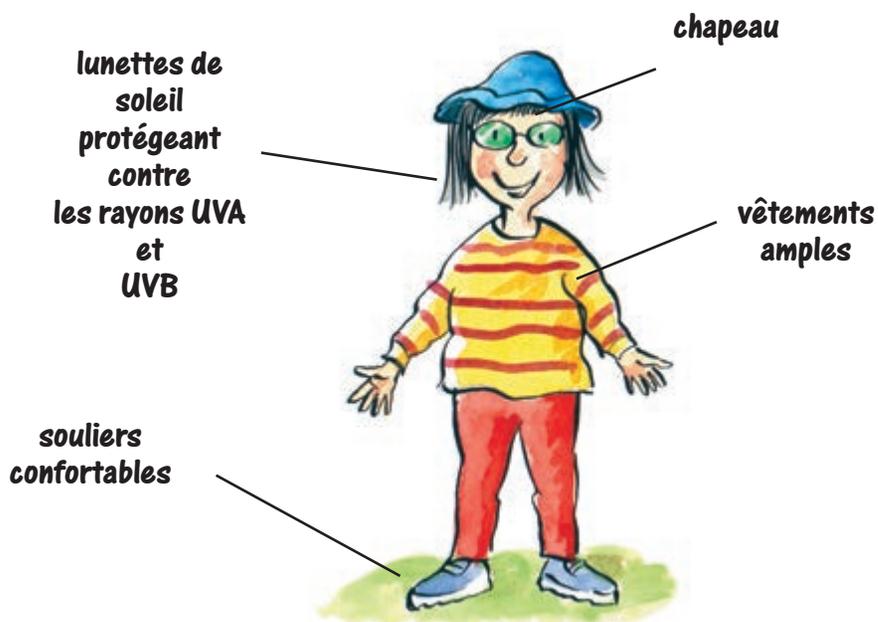


## Habillez-vous!

### Journées d'été

Bien s'habiller pour les journées ensoleillées, nuageuses ou brumeuses vous permettra de prévenir les coups de soleil.

- Protégez votre peau – portez des vêtements de couleurs claires, amples et faits de matières à mailles serrées.
- Portez un chapeau à large bord ou muni de rabats pour protéger la tête, le visage, les oreilles et le cou.
- Portez des lunettes de soleil bloquant à la fois les rayons UVA et UVB.
- Des souliers confortables, à semelle souple comme des chaussures de sport sont préférables aux sandales.
- Reportez-vous à la section intitulée **Conseils pour la sécurité au soleil**.



### Journées d'hiver

Bien s'habiller par temps froid permet d'empêcher la perte de chaleur du corps.

- Portez un chapeau qui protège les oreilles (40 à 50 % de la chaleur du corps se perd par la tête).
- Portez un cache-cou ou une écharpe rentrée dans le manteau.
- Le corps transpire lorsque vous jouez. Les vêtements deviennent humides et le corps peut prendre froid lorsque vous réduisez l'intensité de vos activités. Vous pouvez réduire la transpiration et minimiser le risque de refroidissement en portant une couche de vêtements qui peut facilement s'enlever en fonction de l'intensité de vos activités.
- Portez plusieurs couches de vêtements en enfilant un chandail supplémentaire, un chandail en molleton ou un t-shirt et des sous-vêtements longs ou des collants sous vos vêtements. Terminez par un manteau chaud, des pantalons de neige, des mitaines ou des gants.
- Lorsqu'il vente, portez une couche extérieure faite de tissu résistant au vent.
- Portez des chaussettes épaisses et des bottes d'hiver assez amples munies de bonnes semelles antidérapantes.
- N'oubliez pas les lunettes de soleil et l'écran solaire par temps ensoleillé, surtout lorsqu'il y a de neige.

## Articles dont vous aurez besoin!

« En choisissant le matériel de jeu, n'oubliez pas que l'aspect positif du jeu le plus inspirant, durable et précieux ne peut s'acheter. Il s'agit des autres enfants – les camarades de jeu. »

(Terry Orlick)

Pour plus de facilité, préparez un sac ou une boîte remplie d'articles de jeu. Gardez toujours à l'esprit le niveau d'habileté des joueurs, leur sécurité et le niveau de soutien ou de surveillance nécessaire.

### Cordes

- Utilisez une corde dont la longueur convient à l'enfant. Si le milieu de la corde est sous les pieds de l'enfant, les extrémités de la corde devraient se trouver sous ses aisselles.
- Les cordes à sauter ont différentes longueurs : une corde simple mesure 213 cm (7 pieds), une double 487 cm (16 pieds).
- Les élastiques – formez une boucle. La longueur la plus utile est 244 cm (8 pieds). L'élastique le moins long à utiliser devrait mesurer 145 cm (58 pouces).



### Balles/ballons

- Avant de choisir une balle, songez à la façon dont elle sera utilisée dans le jeu et aux habiletés des enfants.
- Pensez à sa taille, à sa forme, à sa souplesse et à sa capacité à rebondir.
- Ballons ordinaires de terrain de jeu – leur taille varie de 18 à 22 cm (7 à 8½ po); ils peuvent être achetés gonflés ou non.
- Balles rebondissant contre le mur – elles ont un diamètre de 6,5 cm (2½ po) et rebondissent bien.
- Autres options – ballons de plage, ballons de football en mousse, hacky sack, balles de type Koosh – diamètre d'environ 9 cm (3½ po), ballons de soccer, balles de tennis.



### Marqueurs de limites

- Cônes, sacs de haricots ou ce que vous voulez tant que les objets ne présentent aucun risque aux joueurs s'ils tombent dessus.



### Autres articles

- Cerceaux, sacs de haricots, craie de trottoir, marqueurs pour marelle, ruban/corde pour marquer les limites, mouchoirs pour jouer à chat.



### Matériel

- Utilisez les articles que vous avez déjà. Demandez des ressources/idées aux parents. Essayez d'organiser des activités de collecte de fonds créatrices.

## Conseils pour la sécurité au soleil

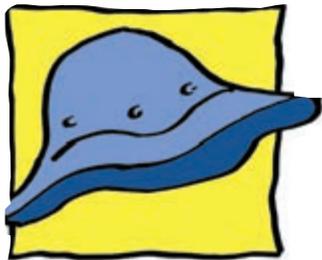
### Encouragez les enfants à se protéger lorsqu'ils jouent dehors.

- Réduisez le temps passé au soleil entre 11 h et 16 h.
- Planifiez des activités à l'extérieur qui peuvent être pratiquées à l'ombre (lorsque le soleil est à son plus fort).
- Gardez les bébés de moins d'un an à l'abri des rayons directs du soleil.



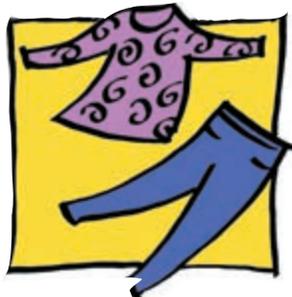
### Recherchez l'ombre

- Recherchez l'ombre ou créez vos propres zones d'ombre (sous un arbre, un auvent ou dans l'ombre créée par un bâtiment).



### Couvrez-vous

- Portez un chapeau fait de matériel à mailles serrées et muni d'un rabat à l'arrière ou d'un bord de 7,5 cm (4 po) de largeur pour protéger les yeux, les oreilles et le cou.
- Des chemises à manches longues et des pantalons longs ou des shorts (allant jusqu'aux genoux) sont recommandés.
- Couvrez-vous même lorsque le temps est nuageux.



### Conseils pour retirer le plus de bienfaits de votre écran solaire

- Choisissez un écran solaire ayant un FPS de 15 ou plus et qui protège contre les rayons UVA et UVB (à large spectre).
- Si vous pensez que les enfants passeront plus de 2 heures à l'extérieur, choisissez un écran solaire ayant un FPS de 20 à 30.
- Suivez les recommandations du fabricant. Vérifiez la date d'expiration. N'utilisez pas le produit après cette date.
- Appliquez l'écran solaire 30 minutes avant de sortir.
- Appliquez une quantité généreuse d'écran solaire à la peau propre et sèche. N'oubliez pas les oreilles, le nez, l'arrière du cou et des jambes.
- Faites une nouvelle application toutes les 2 ou 3 heures, après une activité ayant fait transpirer ou la natation.
- Appliquez une petite quantité d'écran solaire à l'intérieur de votre bras pendant 2 ou 3 jours pour voir si vous y êtes allergique.
- Les écrans solaires ne sont pas recommandés pour les nourrissons de moins de 6 mois.



### Portez des lunettes de soleil

- Les lunettes de soleil portées par les enfants devraient être incassables et protéger à 100 % contre les rayons UVA et UVB.



## Jouez en sécurité!

### 1. Inspectez l'aire de jeu avant d'entamer une activité

- Parcourez l'aire de jeu à pied pour détecter les éléments pouvant entraîner des blessures pendant le jeu. Montrez aux enfants comment repérer les risques.
- Un adulte doit éliminer les éléments dangereux (p. ex. morceaux de verre, cordes suspendues, objets pointus, aiguilles/seringues jetées, excréments d'animaux, trous dans le sol).



### 2. Établissez des limites

- Passez en revue les limites pour que le jeu puisse être joué en sécurité et assurez-vous que les joueurs restent à l'intérieur de ces limites.
- Assurez-vous que les limites de l'aire de jeu se trouvent à l'écart des routes et de la circulation piétonnière et automobile.



### 3. Choix du matériel

- Utilisez le matériel qui convient à l'activité et au niveau d'habileté des joueurs.
- Reportez-vous à la section intitulée Articles dont vous aurez besoin.
- Assurez-vous que les jeux utilisant une corde à sauter sont joués sur une surface plane.
- Gardez le matériel en bon état et veillez à ce qu'il n'ait pas de rebords tranchants.
- Établissez des règles pour sauter à la corde afin de minimiser le risque de blessures ou de problèmes. Aidez les joueurs à comprendre qu'il est dangereux d'attacher une corde à une clôture, à du matériel ou à d'autres joueurs. Surveillez les enfants qui sautent à la corde.
- Évitez le jeu avec des ballons gonflables (« ballounes »); ils ne sont pas écologiques et certains enfants ont une allergie au latex.
- Établissez des règles pour l'utilisation sécuritaire du matériel; faites participer les enfants à ce processus.
- Établissez des règles pour le lancement des ballons (avec les mains ou les pieds) – en précisant les endroits sur le corps où il est possible de toucher les joueurs en sécurité – jamais au-dessus de la taille).



### 4. Vêtements

- Portez des vêtements convenant au temps. Reportez-vous à la section intitulée **Habillez-vous**
- Vous devrez peut-être modifier les jeux si les enfants portent des lunettes ou utilisent des accessoires ou appareils fonctionnels



### 5. Corps

- Faites toujours des exercices d'échauffement. Commencez par des étirements. Demandez ensuite aux enfants de marcher lentement au début, puis plus rapidement pour augmenter leur rythme cardiaque.
- Aidez les joueurs à éviter la déshydratation en les encourageant à prendre quelques gorgées d'eau à chaque heure avant, pendant et après toute activité



### 6. Connaissances suffisantes

- Avant de participer à une activité, passez en revue les règles du jeu. Décidez, en tant que groupe, toutes les modifications qui seront apportées au jeu pour qu'il soit juste pour tous les joueurs. Cela permettra d'éviter les conflits personnels éventuels. Reportez-vous à la section intitulée **Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés**.
- Choisissez les activités qui conviennent le mieux au niveau d'habileté et aux compétences de tous les joueurs. Modifiez les jeux pour que l'expérience soit enrichissante et que le jeu présente un défi. Reportez-vous aux sections intitulées **Tableau de jeux et d'habiletés** » et « **Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés** *Guidelines*.



## Jouez en sécurité!

### 7. Surveillance

- Assurez une surveillance active adéquate par des adultes, en fonction des besoins individuels des joueurs et de leur nombre.

### 8. Considérations d'ordre médical

- Assurez-vous d'avoir des données médicales et des renseignements à jour sur les allergies (asthme, piqûres d'abeilles ou aliments) pour chaque enfant et des renseignements sur la personne à contacter en situation d'urgence.
- Assurez-vous que le personnel surveillant a reçu une formation en secourisme, a accès à une trousse de premiers soins et à de l'aide médicale au besoin.
- Le personnel doit être prêt à prendre les mesures qui s'imposent en cas de blessure (p. ex. coupures, bleus, foulures, entorses, fractures, commotions cérébrales).
- Ne permettez pas aux enfants de jouer après une blessure.



### 9. Considérations d'ordre social

- Songez aux effets que pourrait avoir l'excitation des enfants, par exemple, sur le plan des conflits personnels, de l'intimidation ou des comportements excessivement agressifs.
- Repérez parmi les enfants ceux qui ont tendance à être impulsifs et intimidants ainsi que ceux qui préfèrent rester à l'écart.
- Encouragez le franc-jeu et la participation de tous les enfants, y compris ceux qui ont des limitations au niveau des habiletés; offrez du soutien au besoin.
- Enseignez les règles du jeu sécuritaire : attendre son tour, ne pas préférer d'injures ou se moquer des autres, ne pas casser l'équipement ou blesser les autres.



### 10. Sécurité au soleil

- Faites preuve de prudence au soleil. Protégez votre peau et celle des enfants contre le soleil avec des chapeaux, de l'écran solaire, des vêtements, des lunettes de soleil et en encourageant les enfants à jouer à l'ombre.
- Reportez-vous à la section intitulée **Conseils sur la sécurité au soleil!**

- Membres du personnel – Donnez l'exemple en adoptant des comportements qui vous protègent contre les effets du soleil..



### 11. Sécurité à l'extérieur

- Veillez à la santé de tous pendant les périodes de canicule et les alertes au smog : reporter les activités, boire beaucoup de liquides, porter des vêtements amples, prendre des pauses, jouer à l'ombre ou à l'intérieur.
- Pour obtenir des conseils sur la pratique d'activité physique pendant les périodes de canicule ou d'alerte au smog, reportez-vous à la section intitulée **Renseignez-vous et ajoutez des jeux!** ou consultez le site Web [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health).

### 12. Moustiques

- Ne jouez pas à proximité des aires de reproduction des moustiques. Portez des vêtements de couleurs claires, des chemises à manches longues, des pantalons, des souliers, des chaussettes et un insectifuge.
- Si vous devez utiliser un insectifuge, appliquez toujours l'écran solaire en premier. Attendez 30 minutes, puis appliquez l'insectifuge.
- N'appliquez pas d'insectifuge sur les enfants de moins de 2 ans.
- Pour obtenir des renseignements sur le virus du Nil occidental, reportez-vous à la section intitulée **Renseignez-vous et ajoutez des jeux!** ou consultez le site Web [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health).



### 13. Éclairs

- Ne jouez pas à l'extérieur s'il y a un risque d'orage.
- Si vous êtes pris à l'extérieur, dans un champ loin d'un abri, accroupissez-vous immédiatement, les pieds ensemble. Placez vos mains sur vos genoux et penchez-vous vers l'avant. Cette position est plus sûre que la position allongée.

