



Politique pour de saines habitudes de vie au camp

DOCUMENT D'ACCOMPAGNEMENT

Ce document est une annexe au document Politique pour de saines habitudes de vie au camp afin d'accompagner et d'encadrer le gestionnaire du camp ou tout autre individu dont la contribution est pertinente à remplir le gabarit de politique proposé.

Ce document est une initiative de la Fondation Tremplin Santé. Celle-ci a pour mission de soutenir le développement d'environnements sécuritaires et favorables à l'adoption des saines habitudes de vie en contexte de loisirs, de soutenir l'accessibilité des jeunes de milieux financièrement défavorisés à des activités de loisir et de soutenir les organisations de loisirs dans l'intégration de saines habitudes de vie à leurs activités.

Ce document a été réalisé avec la collaboration du CIUSSS de la Capitale-Nationale, du CISSS de Lanaudière, du CISSS du Bas-Saint-Laurent. Il a également été révisé par le Carrefour Action Municipale et Famille ainsi que le Réseau québécois de villes et villages en santé.

1 Pourquoi les saines habitudes de vie dans notre camp ?

Section qui indique simplement en quoi l'intégration des saines habitudes de vie est importante pour votre milieu.

2 But de la politique

Section qui explique le but visé par une politique sur les saines habitudes de vie, en contexte de camps d'été. La proposition rédigée peut être révisée par le milieu et bonifiée au besoin.

3 Notre organisation : une mission et des valeurs en lien avec notre politique

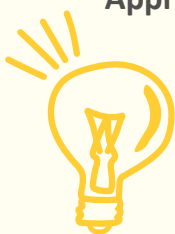
Section qui présente les éléments de la mission et des valeurs du milieu qui soutiennent l'importance d'une telle politique pour vous.

4 Conditions propices à l'adoption de saines habitudes de vie

Section qui présente clairement les conditions sur lesquelles l'organisation s'appuie pour faciliter l'adoption de saines habitudes de vie par les jeunes qui fréquentent votre camp. Ces conditions appuient les valeurs de l'organisation et les complètent.

Voici une proposition de quelques conditions démontrées comme étant bénéfiques et adaptées au contexte de camps d'été.

Respect — Plaisir — Sécurité — Ouverture — Inclusion — Apprentissage par l'expérience — Qualité de l'animation



5 Rôles et responsabilités

Section qui définit les responsabilités de chaque individu pour que votre politique soit plus qu'un texte bien rédigé. Solliciter l'engagement de tous est essentiel pour que votre politique se concrétise et inspire des changements pertinents.

Voici quelques propositions à ajuster.

RÔLES	RESPONSABILITÉS EN LIEN AVEC LA POLITIQUE SHV
Le conseil municipal ou le conseil d'administration	Adopter la politique Soutenir la direction du milieu dans la mise en pratique annuelle de la politique
Le gestionnaire de camp et coordonnateur de camp :	Définir un objectif annuel et des stratégies de mise en œuvre. Veiller à l'application tout au long de l'été. Maintenir au fil des années les changements bénéfiques
Le responsable du service alimentaire :	Définir un objectif annuel et des stratégies de mise en œuvre. Veiller à l'application tout au long de l'été. Maintenir au fil des années les changements bénéfiques
L'animateur : Les parents : Les partenaires : Le jeune :	

6 Objectif de la politique

Section qui propose un objectif inspirant et mobilisateur afin de favoriser le passage à l'action. Il est essentiel que cet objectif reste général pour ne pas avoir à l'adapter chaque année, qu'il porte sur les jeunes et qu'il fasse rêver votre équipe. Notez que cet objectif doit orienter l'objectif opérationnel défini chaque année.

La proposition de texte rédigée doit être révisée par le milieu et bonifiée au besoin.

7 Orientations de la politique

Section qui présente les orientations à prendre en compte pour que chacun contribue à l'atteinte de l'objectif de la politique. Elles ciblent alors plusieurs champs d'intervention pour le camp et ses intervenants afin d'offrir un cadre général et vous aider à définir les moyens concrets mis en place chaque année.

Voici une liste non exhaustive d'orientations :

- » Le camp définit chaque année un objectif opérationnel et des actions concrètes en lien avec sa Politique pour de saines habitudes de vie au camp.
- » La programmation offre à chaque jeune un cadre d'apprentissage par le jeu et le plaisir.
- » Une formation sur les saines habitudes de vie expérientielle, inspirante et interactive est offerte chaque année à l'équipe d'animation.
- » Les animateurs préparent leurs animations afin qu'elles suscitent l'intérêt des jeunes à adopter de saines habitudes de vie. Une attention particulière est portée aux jeunes plus vulnérables par l'équipe d'animation.
- » Le responsable du service alimentaire est formé sur les principes d'une saine alimentation.
- » Le menu offert aux jeunes et au personnel évolue pour satisfaire le guide alimentaire canadien.
- » Le camp communique ses bons coups annuels et ses changements fondamentaux en matière de saines habitudes de vie.

FIGURE DANS LA POLITIQUE POUR PLUSIEURS ANNÉES	NE FIGURE PAS DANS LA POLITIQUE Proposition annuelle pour atteindre de plus en plus l'objectif de la politique
Objectif général de la politique (article 6) Orientations de la politique dont se dote le camp pour atteindre l'objectif de la politique. Sélectionnez au moins 4 orientations essentielles pertinentes sur plusieurs années. (article 7)	Objectif annuel opérationnel Actions concrètes et indicateurs pour assurer le suivi et mesurer l'impact sur les jeunes.

7 Définitions essentielles et références

Section qui définit les termes en lien avec les saines habitudes de vie utilisées dans la politique. Cette section est recommandée, mais pas obligatoire; indiquer les références des définitions qui appuient votre démarche.

Une liste non exhaustive de définitions est proposée ainsi que les sources.

Environnement favorable aux saines habitudes de vie: milieu qui aide les individus à faire des choix sains, à adopter des comportements alimentaires meilleurs pour la santé et à avoir un mode de vie physiquement actif. Il contribue aussi à développer et à maintenir l'estime de soi et une image corporelle positive¹.

Saines habitudes de vie: Ensemble de comportements ayant une influence positive sur la santé. Souvent, elles sont associées à l'arrêt tabagique, à la saine alimentation et à la pratique d'activité physique. Également, elles peuvent inclure d'autres comportements tels qu'une bonne hygiène de sommeil, une saine gestion du stress et une réduction de certaines dépendances.

Saine alimentation: terme qui réfère aux habitudes ou comportements alimentaires qui favorisent l'amélioration ou le maintien de la santé². Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. En plus de leur valeur nutritive, les aliments ont une valeur gastronomique, culturelle ou affective³.



Mode de vie physiquement actif: un mode de vie qui intègre la pratique de diverses activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensités variables, pour les bienfaits qui s'y rapportent⁴.

Jeunes vulnérables: En contexte de saines habitudes de vie en camps d'été, un jeune vulnérable est potentiellement à risque en ce qui a trait à l'intégration et au maintien d'un mode de vie sain et sécuritaire. La vulnérabilité peut se décliner sous différentes formes: sociale, financière, psychique, etc.

Image corporelle: perception qu'une personne a de son corps. Elle résulte de ce que cette personne perçoit de son corps, mais aussi de ce qu'elle croit que les autres perçoivent de son corps. L'image corporelle change au cours d'une vie, au gré des expériences. Elle se construit à partir des pensées, valeurs et sentiments personnels, des messages véhiculés par l'entourage et du contexte socioculturel⁵.

¹Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. (2012). Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids. Repéré à <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-289-03.pdf>

²HOOPER, M. et coll. (2005). « Préface », Revue canadienne de santé publique, vol. 96, suppl. 3, juillet-août, p. S6-S7.

³Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. (2017). Vision de la saine alimentation. Repéré à <http://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/promotion-de-la-sante/vision-de-la-saine-alimentation/une-vision-elargie-et-inclusive/#question1>

⁴Table sur le mode de vie physiquement actif. (2019). Définition d'un mode de vie physiquement actif. Repéré à <https://tmvpa.com/definition-un-mode-de-vie-physiquement-actif>

⁵Équilibre. L'image corporelle. Repéré à <https://equilibre.ca/approche-et-problematique/les-problemes-de-poids/l-image-corporelle/>

Autres documentations pertinentes à consulter pour la rédaction de la politique

Profil SHV www.tremplinsante.ca

Normes de l'Association des camps du Québec <https://camps.qc.ca>