Rapport annuel 2022-2023

En action pour des jeunes en santé.

TREMPLIN SANTÉ

Fondation Tremplin Santé

Une mission unique au Canada!

Nous inspirons les jeunes à se bâtir un avenir en santé. Nous contribuons au développement, dans un contexte de loisir, d'environnements favorables à un leadership de vie positif, actif et sain chez les jeunes Canadiens, notamment dans les communautés socialement et financièrement vulnérables.

Les organismes de loisir jeunesse, les intervenants et les animateurs trouvent ici les outils, les formations et le savoir-faire qu'il faut pour déployer des programmes et des activités qui inspirent les jeunes à prendre soin de leur santé et de leur bien-être toute leur vie. Nous misons sur la collaboration et le jeu, parce que c'est dans le plaisir qu'on a un impact.

Quatre priorités d'action

- Transfert des connaissances
- Création d'outils d'apprentissage et d'événements
- Bourses de vacances et soutien aux communautés vulnérables
- Déploiement pancanadien de nos ressources et services

Des milliers de jeunes mobilisés chaque année au Québec, en Ontario, au Nouveau-Brunswick et au Manitoba.

Portée 2023 : 1 185 camps, 16 319 animateur.rices, 247 565 jeunes

Bienvenue dans l'univers Tremplin Santé.

De l'énergie, de la complicité, des idées, des ressources et du cœur pour une jeunesse débordante de santé.

Table des matières

1

Mot du président et de la directrice générale

Page 4

2

Extraits du rapport d'évaluation du programme Tremplin Santé

Page 6

3

Transfert des connaissances par la formation et l'accompagnement

Page 9

4

Des outils, des jeux et des événements qui inspirent de saines habitudes de vie

Page 13

5

Services exclusifs aux communautés et aux personnes plus vulnérables

Page 24

6

De plus en plus nombreux à passer à l'action partout au Canada!

Page 32

7

Le conseil d'administration de la Fondation Tremplin Santé

Page 34

8

L'équipe Tremplin Santé

Page 35

9

Sommaire des états financiers

Page 36

Lexique

Activité physique

Saine alimentation

Bien-être

Saines habitudes de vie

* Afin de faciliter la lecture du présent texte, nous avons employé le masculin comme genre neutre pour désigner aussi bien les femmes que les hommes.

Mot du président et de la directrice générale

Nous sommes tous concernés par la santé. Elle est essentielle à l'épanouissement de chacun d'entre nous. Elle détermine notre capacité d'agir, de s'engager, d'apprendre, de grandir…

Elle est l'une de nos plus grandes richesses.
Et une importante responsabilité partagée.

Chez Tremplin Santé, nous dédions notre action à la promotion proactive de la santé et des saines habitudes de vie chez les enfants, les adolescents et les jeunes adultes québécois et canadiens, car ils sont le moteur de notre vitalité, de notre dynamisme et de notre avenir collectif. Nous rêvons d'un monde où chaque jeune a la chance de s'épanouir et de devenir la meilleure version de lui-même.

Durant toute la saison des camps d'été, toujours par le jeu, dans le plaisir et au rythme de chacun, nous semons des graines dans leur esprit pour qu'ils apprennent à devenir leur propre meilleur allié.

En sensibilisant et en éduquant les jeunes à l'aube de leur vie, nous contribuerons à l'évolution d'adultes plus conscients, mieux outillés et maîtres de leur santé et de leur bien-être par la suite. C'est toute la société qui en sort gagnante.

Dans cet élan, il est fondamental pour nous de déployer notre action et nos ressources dans les milieux fragilisés, auprès des familles et des jeunes plus vulnérables. C'est le cœur même de notre mission.

Près d'un quart de nos revenus est investi à réduire les inégalités en matière de promotion et de prévention en santé en zone de défavorisation au Québec. Nous permettons ainsi à plusieurs enfants d'avoir accès à un camp de vacances pour un été de découvertes, de rigolades et de souvenirs heureux marquants à partager en classe à la rentrée.

Tremplin Santé rassemble et mobilise une communauté dynamique, diversifiée et dévouée. Nous voyons comme un privilège la possibilité d'y contribuer. Les pages qui suivent vous résument le fruit de ce travail d'équipe, les faits saillants de la dernière année et l'impact de cette présence bienveillante auprès de notre si belle jeunesse. Il y aurait tant à vous raconter… Nous espérons que vous en apprécierez la lecture.

Henri-Paul Rousseau

Président et fondateur de
la Fondation Tremplin Santé

Tania Paracini

Directrice générale de
la Fondation Tremplin Santé

Nous profitons de cette communication pour remercier chaleureusement les membres de notre conseil d'administration pour leur engagement. Nous avons eu le plaisir d'accueillir Marianne Boire et Caroline Chevrier au sein du conseil cette année. Nous soulignons l'importante contribution de Lucie Rémillard, d'Annie Larochelle et d'André Thibault au cours des neuf dernières années, et qui demeurent de proches alliés de la Fondation.

Nos remerciements chaleureux à tous les donateurs et partenaires financiers qui croient à notre mission et à notre impact. Votre soutien est déterminant.

Finalement, à toute l'équipe de la permanence, aux formateurs, aux animateurs et à vous tous, chers adhérents : merci de rendre notre communauté si inspirante et si belle. Les pages qui suivent sont le fruit de votre engagement et portent aussi votre nom. Promettons-nous de poursuivre tous ensemble avec la même énergie.

Une autre année formidable se termine et celle à venir s'annonce encore plus exceptionnelle. Gardez un œil sur nos communications à venir, car nous n'avons pas fini de grandir et d'évoluer.

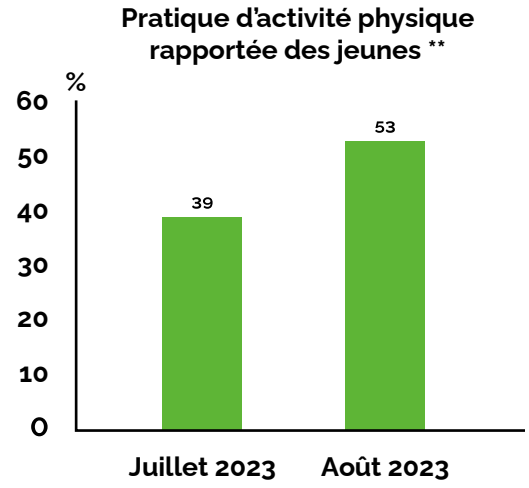
Extraits du rapport d'évaluation et faits saillants[1]

Camps adhérents : des étés où les jeunes s'activent et prennent soin d'eux!

Hausse de l'activité physique

Plus de jours avec des activités dynamiques, moins de comportements sédentaires, plus d'énergie chez les garçons et les filles. Tout le monde bouge et ça fait du bien!

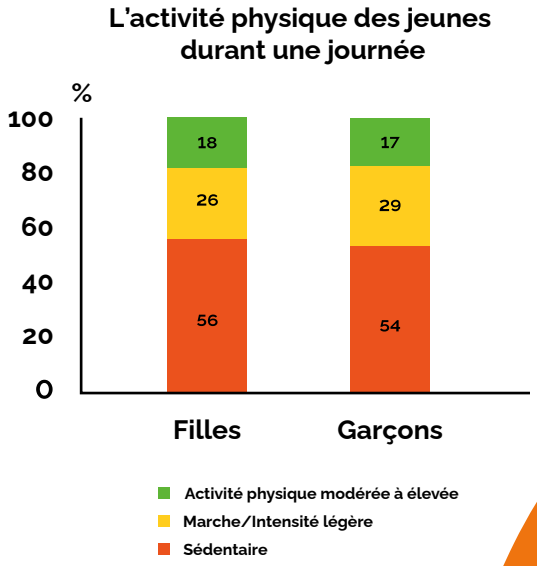
- Dans les camps participants à l'évaluation de Tremplin Santé en 2023, le nombre de jeunes actifs a fortement augmenté au cours de l'été. Les évaluateurs du programme Tremplin Santé ont rapporté **une augmentation significative (de 39% à 53%) du nombre de jeunes ayant pratiqué 60 minutes et plus d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par jour,** pendant 4 jours et plus sur les 7 derniers jours.
- Ce constat est particulièrement significatif, puisque **l'été est souvent marqué par une baisse de la condition physique et de l'activité physique** chez les jeunes.



Les évaluations de cet été ont mis en lumière 2 faits saillants sur le niveau d'activité physique des jeunes :

- **Les garçons et les filles de 8 à 12 ans sont tout autant actifs au camp:** 18% des filles et des 17% des garçons observés étaient actifs durant 420 minutes d'observation quotidienne.
- En d'autres mots, **les garçons et les filles font en moyenne entre 71 et 76 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée uniquement au camp,** ce qui surpasse les recommandations officielles pour les jeunes de moins de 18 ans.

Notons que les périodes de jeux d'eau et de jeux libres sont celles où les jeunes sont les plus actifs, comme l'indique le graphique suivant.



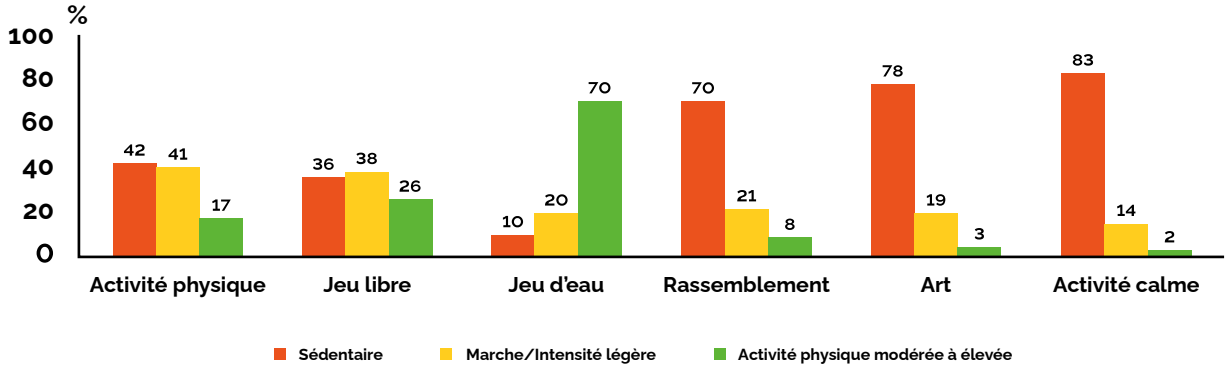
** P=0,02

[1] Rapport d'évaluation du programme Tremplin Santé, novembre 2023

Repos et bien-être

Prendre une pause, c'est aussi important. Les observations révèlent que les jeunes avaient également des activités calmes, artistiques ou encore de jardinage qui ponctuent leurs journées de périodes plus tranquilles. **Ces moments sont bénéfiques pour le bien-être général, ce qui s'aligne parfaitement avec la mission Tremplin Santé.**

Activité physique observée selon le type d'activité

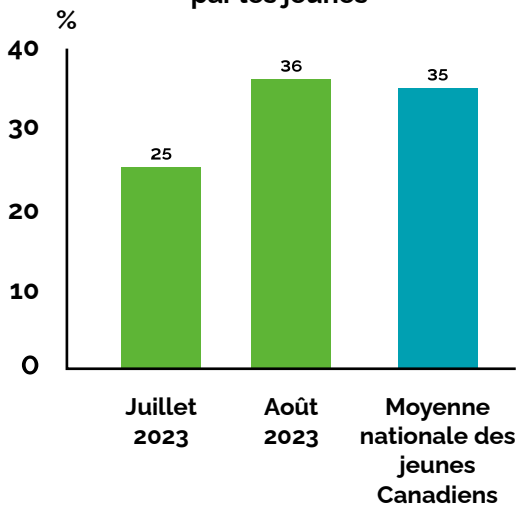


Baisse des comportements sédentaires durant l'été

Être au camp, c'est éviter plusieurs heures passives devant les écrans. Les jeunes témoignent eux-mêmes qu'ils sont moins sédentaires en août qu'en début juillet, à la fin de l'école.

- Selon l'enquête réalisée auprès des jeunes, **ils étaient beaucoup plus nombreux à consacrer moins de deux heures par jour à des activités sédentaires en fin d'été** (36% versus 25% en début d'été).
- Notons au passage que les données de fin d'été (36 %) **correspondent à la moyenne nationale** pour les jeunes Canadiens (35 %)[2]. Cela démontre clairement toute l'importance de soutenir les camps d'été, qui offrent aux jeunes un environnement loin des écrans et très favorable aux saines habitudes de vie.

Comportements sédentaires plus courts tel que rapporté par les jeunes**



** P=0,05

[2] Source : ParticipACTION (2022)

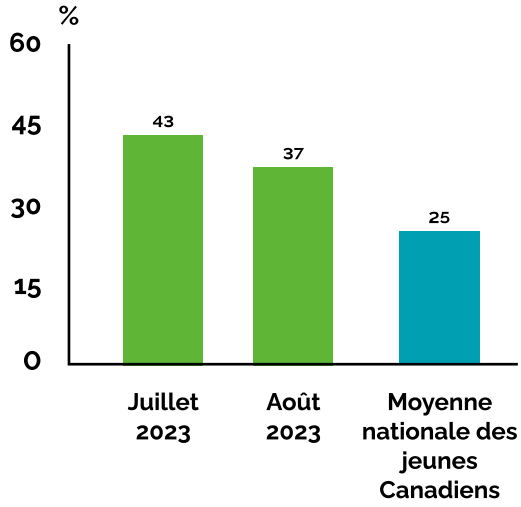
Bonnes nouvelles du côté de la saine alimentation et de la consommation d'eau!

Une **moyenne de 40 % des jeunes ont déclaré consommer au moins cinq portions de fruits et légumes chaque jour, ce qui surpasse la moyenne canadienne** (la plus récente enquête menée auprès des Canadiens révélait que seuls 25% des jeunes entre 9 et 13 ans consommaient cinq portions de fruits et légumes chaque jour[3].

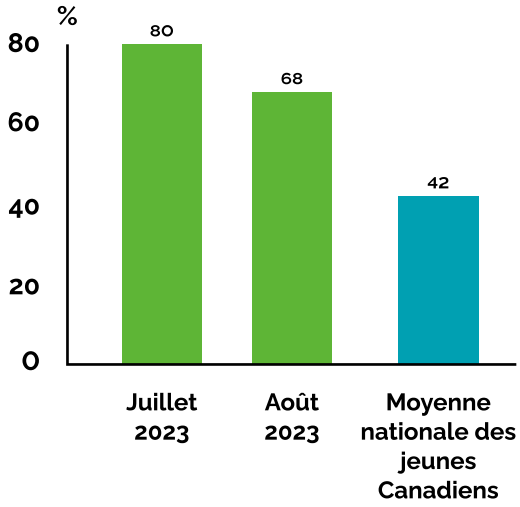
Cet été, lors de leurs journées d'observation dans les camps, les évaluateurs ont noté une nette augmentation du nombre d'animateurs consommant des fruits et des légumes en présence des jeunes comparativement aux années précédentes.

Encourager la consommation d'eau au camp est définitivement gagnant. 80% (en juillet) et 68 % (en août*) **des jeunes campeurs déclarent boire au moins quatre verres d'eau par jour, ce qui dépasse très largement la moyenne des jeunes Québécois (42%)** [4].

Consommation de fruits et légumes rapportée des jeunes - 5 portions et plus



Consommation d'eau rapportée des campeurs - 4 verres ou plus par jour



[3] Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, Statistique Canada (2021)
* la diminution non significative au cours de l'été est très probablement attribuable à la météo
[4] Source : Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire réalisée en 2017

Transfert des connaissances : formations et accompagnement

Sommet Tremplin Santé

Le Sommet Tremplin Santé est un rendez-vous annuel dédié aux gestionnaires et aux coordonnateurs d'organismes de loisir jeunesse. Le Sommet TS a pour objectif de transmettre des idées et des pratiques pour aider les participants à activer leurs équipes d'animation autour des saines habitudes de vie. **Cinq rencontres ont eu lieu en 2023 : une à Terrebonne, une à Trois-Rivières et trois en virtuel, dont une en anglais.**

En savoir +

Webinaires TS

Les webinaires Tremplin Santé sont des rendez-vous virtuels de 30 minutes destinés aux gestionnaires et aux coordonnateurs portant sur les défis et les concours développés par notre organisme. Ces présentations leur donnent les clés pour intégrer ces activités dans leur programmation, mobiliser leur équipe d'animation et favoriser leurs succès. Pour la première fois cette année, un webinaire spécial consacré à la sécurité aquatique a aussi été organisé en collaboration avec la Société de sauvetage et Sylvie Bernier.

En savoir +

ExplorAction TS et Avancée TS

Ces formations sont spécialement conçues pour les animateurs et visent à favoriser le passage à l'action en explorant les grandes thématiques des saines habitudes de vie. Simples et efficaces, elles aident grandement à mobiliser les équipes d'animation en plus de les outiller avec plusieurs stratégies ludiques à utiliser avec les jeunes. La formation ExplorAction TS met l'accent sur l'acquisition des connaissances de base alors que les différentes formations Avancée TS explorent certaines thématiques plus en profondeur.

En savoir +

Accompagnement

Offert gratuitement à nos adhérents tout au long de l'année, notre service d'accompagnement permet aux gestionnaires d'avoir accès à des experts en nutrition ou en intervention sportive pour les aider à mettre en place leur propre projet en saines habitudes de vie.

En savoir +

Nos formations font l'unanimité!

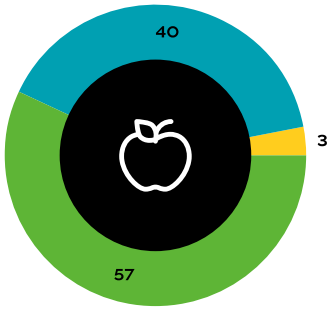
Pour la 7e année consécutive, le niveau de satisfaction des animateurs envers nos formations est supérieur à 95 % (graphiques de satisfaction réalisés suite à l'évaluation du programme Tremplin Santé)!

À la suite de celles-ci, les animateurs témoignent de leur capacité et de leur désir de passer à l'action, notamment grâce aux conseils reçus et aux outils présentés pour les aider concrètement à promouvoir les saines habitudes de vie auprès des jeunes.

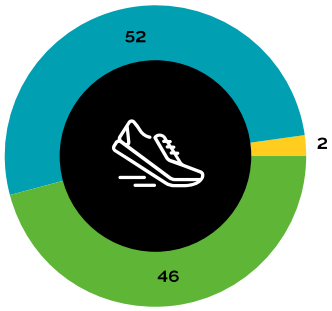
- **87 % se disent capables et prêts à utiliser plusieurs ou tous les outils TS, tant en activité physique, qu'en saine alimentation et en bien-être.**
- **95 % considèrent nos outils comme très utiles pour promouvoir les saines habitudes de vie auprès des jeunes et autant ont l'intention d'en faire usage.**

Les observations dans les camps corroborent ces résultats. Dans leurs interactions avec les jeunes, les animateurs véhiculaient certains messages importants de Tremplin Santé, ce qui est le signe qu'ils semblent désormais être entendus. Il est aussi encourageant de constater une **baisse du nombre de jeunes participant à des jeux d'élimination ou faisant la file pour participer à une activité.** La hausse observée des jeux libres pourrait avoir contribué à ce changement.

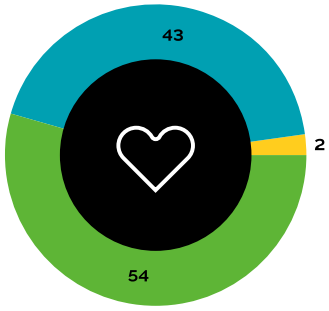
Saine alimentation



Activité Physique



Bien-être



- Très satisfait
- Satisfait
- Pas vraiment satisfait

Développer les connaissances pour renforcer l'impact

Nous aidons les gestionnaires de camps et les équipes d'animation de tous les milieux à s'interroger et à poser les bons gestes pour leur propre santé. Fort de ce savoir, ils deviennent eux-mêmes des modèles inspirants et une source d'information importante pour les jeunes qui s'approprient et reproduisent ce qu'ils ont observé et appris.

La dernière année en un coup d'œil

1219
personnes formées

Sommet Tremplin Santé 2023

248 personnes ont participé aux ateliers sur le marketing social, la santé mentale positive et l'adaptation au camp pour repenser les approches et partager les expériences vécues.

Quelques chanceux ont pu repartir avec de beaux prix offerts par la **Fondation Maurice-Tanguay** que nous remercions chaleureusement (kit de jardinage, de cuisine, trottinettes, etc.).

Webinaires TS

192 personnes ont participé à nos **10 webinaires** portant sur les meilleures astuces pour activer la synergie des équipes et favoriser la réussite de leurs activités.

Formations ExplorAction TS et Avancée TS

779 personnes formées aux saines habitudes de vie grâce aux **32 formations offertes** entre mai et juillet.

Accompagnement

84 camps accompagnés par notre équipe pour une expertise stimulante et des idées pour mener à bien leurs projets. Nos liens avec ces camps ont permis une présence plus soutenue sur le terrain dans la dernière année.

J'ai appris plusieurs choses importantes à savoir en tant qu'animateur, mais aussi en tant qu'être humain, parce qu'on a tous une vision différente de la santé. (ExplorAction TS)

Lauraly Maheu – animatrice, L'air en fête

C'était une expérience extrêmement enrichissante et captivante. J'ai été épatée par la qualité du contenu proposé. Les sujets abordés étaient tous très pertinents et intéressants. Les animateurs Tremplin Santé savent transmettre leur expertise et leurs connaissances de manière claire et concise. (Sommet TS)

Extrait message reçu d'Élodie Sarrazin du Camp Matha-Joie

Des outils, des jeux et des événements qui inspirent de saines habitudes de vie

Des défis et des concours pour passer à l'action!

Rien de tel qu'un petit défi convivial pour mobiliser les troupes et changer ses habitudes de vie. Mais quoi faire et par où commencer ? Nous facilitons la vie des gestionnaires de camps et de leurs équipes en proposant plusieurs formules de défis et de concours ludiques, clés en main, simples à implanter et amusantes à réaliser.

Notre approche s'inspire des sciences cognitives humanistes : apprentissage par l'expérience, entre pairs, avec bienveillance et dans le respect du rythme de chacun. Saine alimentation, bien-être, activité physique, toutes les raisons sont bonnes pour se lancer !

Quatre défis, cinq concours, que des gagnants.

Défis

- Tchin-tchin dans mon camp
- TOUGO *camps d'été*
- PAUSE *camps d'été*
- CHEFS EN ACTION

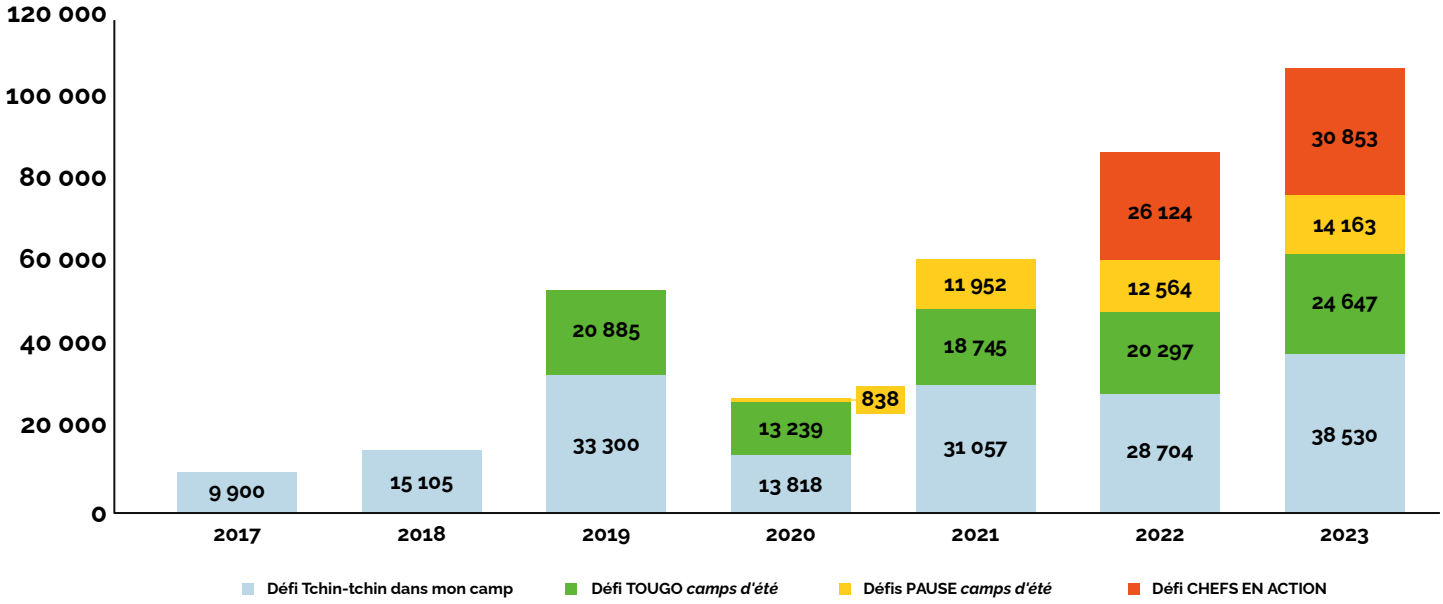
Concours

Les concours sont un moyen de reconnaître les initiatives de qualité mises en place par les camps pendant l'été, de valoriser leurs actions et leurs équipes, et de les amener à constater leur impact sur la santé des jeunes.

- Tremplin d'Or
- Mille mercis
- Croque ta région
- Active-toi!
- À vos jardins

Plus de 180 outils disponibles en ligne !

Nombre de jeunes et animateurs participant à chaque défi



3 au 7 juillet

DÉFI TCHIN-TCHIN · DANS MON CAMP ·

À l'ère où les jeunes sont tentés par de multiples boissons sucrées, voire caféinées, voilà un défi amusant pour leur rappeler que boire de l'eau, c'est excellent pour leur santé. Le Défi Tchin-tchin dans mon camp vise à les sensibiliser à l'importance de bien s'hydrater et normalise la consommation d'eau au quotidien.

Développé en collaboration avec

collectif vital

Bien s'hydrater, c'est gagnant !

Prix offerts : autocollants, huit kits d'eau aromatisée (distributeur d'eau, planches à découper et couteaux), onze cartes-cadeaux de 25 $, huit sacs d'hydratation, ainsi que trois trophées et 830 gourdes remis aux camps et aux jeunes gagnants du concours Temple de la renommée.

La dernière année en un coup d'œil

490
camps participants

34 345
jeunes mobilisés

4 185
animateurs mobilisés

Le camp de jour de Lavaltrie a brillamment relevé le «Défi Tchin-tchin», du 3 au 7 juillet dernier, et remporté le prestigieux prix de la persévérance! Les animateurs ont encouragé la consommation d'eau chez les jeunes avec la création d'une routine au début de la journée, la réalisation d'eaux aromatisés, une activité de zumba avec une infusion de thé glacé et un concours de dessins avec des collants amusants pour leurs bouteilles d'eau.

Extrait de la publication Facebook faite par la Ville de Lavaltrie

10 au 14 juillet

DÉFI TOUGO

camps d'été

Un appel à l'action dans tous les camps du Québec et des provinces partenaires en juillet chaque année. Chaque jour, pendant une semaine, les jeunes et les animateurs sont invités à relever des défis amusants liés à la saine alimentation (manger plus de fruits et de légumes), à l'activité physique (bouger 60 minutes) et au bien-être (prendre un moment pour relaxer).

Développé en collaboration avec

TOU GO

Participer, c'est gagnant !

Prix offerts : 6 chèques-cadeaux d'une valeur de 125$ pour réaliser une activité en saine alimentation, activité physique ou bien-être.

La dernière année en un coup d'œil

402
camps participants

21 936
jeunes mobilisés

2 711
animateurs mobilisés

Nous avons apprécié les petits jeux de devinettes, les idées de causerie sur l'heure du dîner et les affiches promotionnelles!

Commentaire anonyme recueilli lors de l'évaluation

Nous avons fait du Yoga avec les jeunes ainsi que des brochettes de fruits et une belle salade de fruits dans le cadre du Défi en plus de nos activités physiques habituelles.

Extrait message reçu d'Élodie Sarrazin du Camp Matha-Joie

26 juin au 4 août

DÉFI PAUSE
CAMPS D'ÉTÉ

Dans un monde ultraconnecté où les jeunes sont continuellement face aux écrans, le Défi PAUSE *camps d'été* vise à les sensibiliser aux risques de cyberdépendance. Les camps participants s'engagent à encourager les jeunes à mieux comprendre leur relation avec les écrans et à équilibrer leur consommation de technologie dans leur vie quotidienne.

Développé en collaboration avec

La santé numérique, c'est gagnant !

Prix offerts : Une caméra paper shoot

La dernière année en un coup d'œil

191
camps participants

11 650
jeunes mobilisés

2 513
animateurs mobilisés

Bricolage en lien avec le Défi PAUSE camps d'été : dessine ton personnage de Minecraft. À partir de la création de leur croquis, les enfants devaient découper des carrés de papier de couleur afin de les assemblées comme une mosaïque pour reproduire ce croquis. Nous nous sommes également amusés à recréer le personnage du logo Tremplin Santé en bonhomme minecraft ainsi que l'écriture du logo Défi Pause.»

Extrait de la publication Facebook du camp de jour Wotton

4 juillet au 12 août

DÉFI CHEFS EN ACTION

Concocter un bon repas, ça s'apprend, et c'est la base d'une saine alimentation. Le Défi CHEFS EN ACTION vise à motiver les jeunes à apprendre à cuisiner grâce à une recette gourmande savoureuse, le CHOCOYO. Les camps participants reçoivent tout le matériel nécessaire pour la réaliser: une carte-cadeau d'épicerie, des verres réutilisables, un guide d'animation, le guide Quelle est ta recette? et le dépliant Mes techniques culinaires.

Développé en collaboration avec

Éducation Nutrition

Cuisiner, c'est gagnant !

Prix offerts : dix bacs culinaires incluant tout le matériel pour faire des activités de cuisine.

La dernière année en un coup d'œil

310
camps participants

27 540
jeunes mobilisés

3 313
animateurs mobilisés

Merci de nous avoir permis de réaliser cette succulente recette!

Extrait message reçu de Maryse Bellemare, Camp Sainte-Anne-de-la-Pérade

Une recette simple, appréciée facile à faire avec tous les jeunes du camp de 5 à 12 ans. C'est agréable de cuisiner avec les enfants.

Audrey Leblanc, animatrice Camp St-Hélène

26 juin au 4 août

CONCOURS TREMPLIN D'OR

Ce concours vise à reconnaître les actions les plus porteuses pour promouvoir les saines habitudes de vie chez les jeunes. Les organismes participants y présentent les initiatives de leurs équipes en saine alimentation, activité physique ou bien-être. Chaque année, les gagnants sont sélectionnés par un jury indépendant.

S'engager, c'est gagnant !

Prix offerts : Les six lauréats ont reçu le trophée Tremplin d'OR et 1 000 $ pour s'équiper et proposer encore plus d'activités santé à impact positif.

Félicitations aux lauréats 2023

Camp de jour de Montmagny
Camp de jour du Collège Laval
Club Vacances Jeunesse, Granby
Camp de jour de Matane
Camp de jour de Champlain
Centre Jean-Noël Trudel

Concours Tremplin d'Or depuis sa création

6
éditions

118
projets inspirants

Portrait de deux gagnants

Camp de jour de Champlain

Des découvertes stimulantes pour faire bouger les jeunes

Découvrez les initiatives de Laurie Patry, nouvelle coordonnatrice, qui a décidé de miser sur Tremplin Santé lors de la préparation de la saison 2023. Chaque semaine de l'été, les 70 jeunes ont pu vivre de nouvelles expériences liées à la saine alimentation, au bien-être et à l'activité physique.

En savoir +

Club Vacances Jeunesse de la ville de Granby

Plus de 1 100 jeunes mobilisés sur les saines habitudes de vie!

Adhérent de longue date au programme, le Club Vacances Jeunesse avait cette année une nouvelle responsable des saines habitudes de vie, Gabrielle Vertefeuille, qui a amené les équipes d'animation à s'impliquer dans les différents projets. Le taux de participation des sites est ainsi passé de 50% à 80%!

En savoir +

Un grand merci au jury

Élisabeth Lagacé - Fillactive,
Alexandra Gilbert – AQLPH
Noé Paré-Julien – ULSCN
Marie-Christine Murphy – Champion pour la vie
Audrey-Anne Desjardins – AQDFL
Karah Stanworth-Belleville - Équilibre
Hugo Filiatrault – ACQ

1er mai au 18 juillet

Mille Mercis

Cette initiative vise à souligner le leadership des gestionnaires qui posent des gestes concrets pour remercier et assurer le bien-être de leurs précieux animateurs. Le concours Mille mercis veut encourager les gestes de gratitude et de bienveillance au sein des équipes jeunesse partout au Québec.

Organisé en collaboration avec

Mouvement santé mentale Québec — Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Santé mentale Québec, Chaudière-Appalaches — Promouvoir. Soutenir. Outiller.

La gentillesse, c'est gagnant !

Prix offerts : les 3 lauréats ont reçu chacun un jeu de teambuilding et une carte-cadeaux de 125$ au choix (SPA, souper ou carte SÉPAQ). L'un des trois gagnants a aussi reçu un billet pour une conférence sur la santé mentale.SÉPAQ.

L'édition 2023 en un coup d'œil

39
candidatures bienveillantes

2 156
animateurs heureux

Exemples d'initiatives

Eau Camp

Des actions pour former, accompagner et soutenir l'équipe tout l'été. L'équipe d'animation se mobilise chaque semaine et est soutenue par l'encadrement positif de trois chefs de camp. Des chandails et des lunettes soleil colorées symbolisent cet esprit commun. Les Eau Camp Dollars récompensent les efforts et un gala conclut l'aventure avec des enchères attrayantes.

Camp du Collège Laval

Un festival Western unique pour célébrer le travail de l'équipe d'animation. Une belle occasion de souligner les efforts collectifs dans le cadre d'une soirée festive tout en musique. Les jeunes ont profité de la semaine du festival pour déposer des messages sur le mur des animateurs.

Camp Service Animation Jeunesse Outaouais

Quatre jours de formation en immersion totale sur le site et des activités visant à créer un lien fort entre les animateurs participants (atelier culinaire, repas en commun, soirée autour du feu, mise en place du campement,...). Cela, tout en apprenant des techniques d'animation, les règles du camp, les procédures de sécurité, etc.

26 juin au 14 juillet

Croque ta région

Le terroir a tellement bon goût! Croque ta région est une invitation à la découverte des produits locaux par le biais d'une activité en saine alimentation. Les animateurs-trices sont encouragés à faire découvrir un produit local aux jeunes.

Organisé en collaboration avec

Aliments du Québec au menu

Bien manger, c'est gagnant !

Prix offerts : huit cartes-cadeaux de 100 $ dans une épicerie en ligne d'aliments locaux et une cuichette par jeune pour les organisations gagnantes.

Trés beau concours qui s'intègre bien dans la programmation du camp par exemple dans le cadre d'activités culinaires ou de dégustations lors des collations.

Commentaire anonyme recueilli lors de l'évaluation

L'édition 2023 en un coup d'œil

25
candidatures

621
jeunes gourmands

17 au 21 juillet

ACTIVE-TOI

Pas toujours facile de faire bouger les jeunes, mais c'est important. Active-toi mise sur l'activité physique, les jeux et la découverte de nouvelles habiletés. Les équipes d'animation sont encouragées à faire preuve de créativité et à profiter des différentes options qu'offre leur site pour faire bouger les jeunes au maximum, de façon sécuritaire.

Bouger, c'est gagnant !

Prix offert : 5 cartes-cadeaux de 150$ pour l'animateur et 5 chèques-cadeaux de 100$ pour acheter du matériel pour leurs jeunes.

L'édition 2023 en un coup d'œil

824
jeunes actifs

122
animateurs actifs

Pour le Club Vacances Jeunesse, le concours Active-Toi a été l'une de nos plus grandes réussites! J'ai organisé les journées sportives Active-Toi dans le but de faire découvrir aux enfants des nouveaux sports. Selon ce que j'en ai vu, les enfants, peu importe leur âge ou leur niveau, avaient beaucoup de plaisir.

Gabrielle Vertefeuille, Club Vacances Jeunesse, Granby

17 juillet au 4 août

Le jardinage permet aux jeunes d'explorer la nature, de découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs, sans compter toute la fierté de faire pousser la vie. Les bienfaits sur la santé physique et mentale sont largement démontrés. À vos jardins vise à encourager les organismes de loisir jeunesse à créer et à entretenir un jardin potager avec les jeunes tout au long de l'été.

Jardiner, c'est gagnant !

Prix offert : cinq interventions en lien avec le jardinage réalisées par l'organisme de leur choix (valeur de 125$ chacune) et un sachet de graines à faire pousser pour les jeunes ayant participé.

L'édition 2023 en un coup d'œil

10
candidatures

806
jeunes jardiniers

Exemples d'initiatives

Camp de jour de Wotton

Transformation de douze bacs abandonnés en un potager éducatif. Les enfants ont participé au désherbage et à la plantation des légumes, en plus de lancer un élevage de vers en vermicompostage pour créer leur propre engrais. Un hôtel à insectes réalisé avec les jeunes a permis à l'animatrice d'aborder le rôle crucial des insectes pollinisateurs.

Camp de cirque les Fous du roi

Deux semaines entières consacrées à la création d'un jardin. La première a été dédiée à la planification du jardin et de la plantation des légumes, et la deuxième à des activités artistiques comme la peinture de roches, la décoration d'objets d'identification et la création de mangeoires à oiseaux et abeilles. Une délicieuse soupe a été réalisée avec la récolte.

Camp de jour de la municipalité Lac-des-Écorces

Avec l'aide d'un jardinier, le camp a réalisé son premier jardin. Des ateliers ont eu lieu toutes les semaines, et les enfants ont participé au désherbage et à l'arrosage. Fleurs, piments, gingembre, tomates, brocolis et chou kale comptent parmi leur belle récolte 2023.

Services exclusifs aux communautés et aux personnes plus vulnérables

Un soutien qui fait toute la différence

Le soutien aux communautés, aux familles et aux jeunes plus vulnérables, est le cœur de notre mission. Une part importante de nos ressources y est consacrée afin que des initiatives porteuses d'avenir voient le jour et que des dizaines de jeunes campeurs puissent acquérir de nouvelles connaissances, nouer des amitiés durables et acquérir une vision positive de leur santé par le jeu.

La dernière année en un coup d'œil

Soutien aux gestionnaires

Financement de projets

- Plus de 104 projets financés depuis 2015, dont
  11 projets en 2023
  avec un impact positif durable sur les jeunes.

Soutien aux animateurs

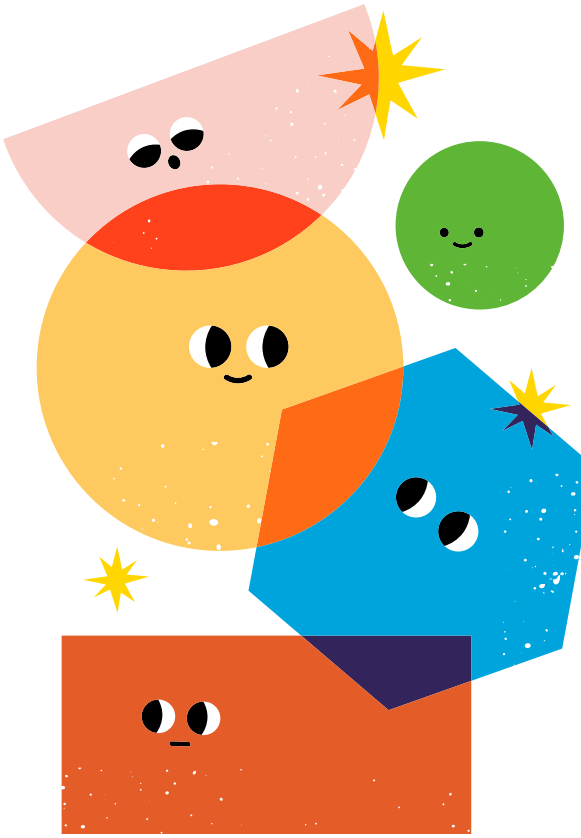
Escouade TS

- **29 camps et 201 animateurs**
  mobilisés à devenir des modèles et des influenceurs positifs en SHV partout au Québec suite à la visite d'une des Escouades TS.
- **12 projets** en 2023
  conçus et mis en œuvre par des animateurs ont été financés.

Soutien aux jeunes

Bourses de vacances

- Un total de 689 bourses distribuées partout au Québec depuis le lancement du programme, dont
  167 bourses en 2023
  pour permettre une expérience transformatrice en camp aux jeunes issus de millieux plus vulnérables.



Financement de projets

Un appui important pour renforcer le leadership et la capacité d'action des intervenants jeunesse

Nous avons à cœur de contribuer au développement du leadership des gestionnaires en les soutenant dans la réalisation de leurs propres projets de saines habitudes de vie. Nous voulons ainsi renforcer leur désir d'agir, leur donner de la liberté et stimuler les initiatives.

Nous concentrons notre soutien sur les projets les plus pertinents, structurants, facilement rééditables et susceptibles d'avoir un impact concret pour le camp et les jeunes d'année en année.

Ces projets sont très valorisants pour les jeunes animateurs, car ils contribuent directement au développement de leurs compétences, de leur confiance, de leur sens des responsabilités et de leur capacité d'action.

Tremplin Santé est un facilitateur.

Offerte exclusivement à nos adhérents, cette approche s'appuie sur des stratégies d'impact qui ont fait leurs preuves au fil du temps.

Un total de 23 projets en saines habitudes de vie

ont obtenu un soutien financier dans la dernière année.

Trois exemples inspirants

Camp Notre-Dame-de-Ham

Projet Le calme après la tempête

Une initiative couronnée de succès du camp Notre-Dame-de-Ham qui a choisi d'accorder plus d'espace à l'apprentissage de la relaxation et du bien-être physique et mental. Près de 50 heures d'activités des plus bénéfiques pour les jeunes tout au long de l'été. Le résultat ? Plus de légèreté, de sourires et de plaisir !

En savoir +

Municipalité Sainte-Perpétue

Une offre exceptionnelle pour le 1er camp d'été du village !

Découvrez une collaboration unique avec l'école primaire du village permettant la continuité d'une activité d'éducation agricole débutée durant l'année scolaire. Une initiative pleine de sens permettant qu'un projet de serre-école reste vivant tout l'été grâce au camp de jour, et une superbe activité à long terme pour les jeunes.

En savoir +

Camp de jour de Carleton-sur-Mer

Renouer avec l'activité physique naturelle

Une expérience audacieuse pour renouer avec le plaisir de l'hébertisme. Tout l'été, les jeunes ont eu la chance de se dépenser physiquement et d'apprendre de nouvelles aptitudes en complétant plusieurs parcours naturels parsemés d'obstacles. Une réussite sur toute la ligne, source d'énormément de plaisir et de fierté !

En savoir +

Escouade TS

Une présence proactive pour transformer les animateurs en leaders santé !

Lancée comme projet pilote en 2022, l'Escouade TS était de retour dans toutes les régions du Québec en 2023. L'objectif est de soutenir les animateurs de camps situés en communautés vulnérables et de les inspirer à devenir des leaders et des influenceurs inspirants en saines habitudes de vie (SHV) auprès des jeunes, notamment grâce aux outils et services Tremplin Santé.

L'Escouade TS permet également à la Fondation de mieux comprendre la réalité terrain des milieux visés, de diversifier ses formes d'interactions et de toujours mieux soutenir les animateurs et les gestionnaires dans leurs actions.

Six grands objectifs, résumés simplement

1. **Développer les connaissances, le sentiment de compétence et l'intention d'agir des animateurs et des gestionnaires** quant aux SHV en camp afin de faciliter le passage à l'action.

2. **Accompagner davantage les animateurs moins expérimentés** avec une journée pour participer, observer et apprendre à utiliser les activités et outils offerts par Tremplin Santé.

3. **Collaborer avec les partenaires locaux** comme les unités régionales de loisirs et de sports et les tables intersectorielles en SHV afin de choisir les camps et de planifier la pérennité des projets.

4. **Valoriser les savoirs et les outils TS auprès des animateurs situés dans les communautés vulnérables ou éloignées.** Faciliter la mise en œuvre de projets par et pour les jeunes.

5. **Augmenter les capacités et la présence de Tremplin Santé durant l'été,** période critique pour sa stratégie d'impact.

6. **Utiliser l'Escouade TS pour pérenniser notre relation avec les camps** et favoriser l'autonomie des camps dans la création et le déploiement de projets SHV.

Ce programme se déroule en deux temps

1

Quatre équipes de trois animateurs sillonnent le Québec pour prodiguer astuces et conseils aux animateurs des camps sélectionnés. En plus de renforcer nos alliances avec les acteurs régionaux, l'Escouade TS participe au développement des connaissances en saines habitudes de vie et favorise l'émergence de jeunes leaders en la matière un peu partout au pays.

La dernière année en un coup d'œil

2

Forte du succès du projet-pilote 2022, la Fondation Tremplin Santé offre ensuite aux camps visités un financement maximum de 1 500 $ ainsi qu'un accompagnement pour favoriser l'émergence d'un leader local en SHV parmi les animateurs et la mise en place d'un projet concret par ce dernier.

Exemples d'initiatives

- Plus d'ateliers culinaires pour faire découvrir des recettes santé aux jeunes.
- Ajout de moments de bien-être chaque semaine.
- Mise en place d'un jardin collectif.
- Création d'un jardin maraîcher.
- Ajout d'une journée SHV par semaine, etc.

Propulsé par :

Fondation TELUS
pour un futur meilleur

L'impact Escouade TS

Communication et support

L'Escouade TS communique clairement avec les animateurs, offrant un bon soutien et des outils utiles. Ils aident les animateurs à découvrir de nouvelles façons d'impliquer les jeunes.

Dynamisme et enthousiasme

Une équipe dynamique, énergique et enthousiaste dont la présence donne un bel élan aux camps et à leurs équipes d'animation.

Activités et idées

Des techniques utiles, des activités plaisantes pour les jeunes et des approches qui ont donné de nouvelles idées aux animateurs pour impliquer les jeunes de manière créative.

Organisation et adaptation

Une équipe bien organisée et experte dans son domaine, et qui sait s'adapter au rythme et à la réalité de chaque camp et groupe.

Propulsé par :

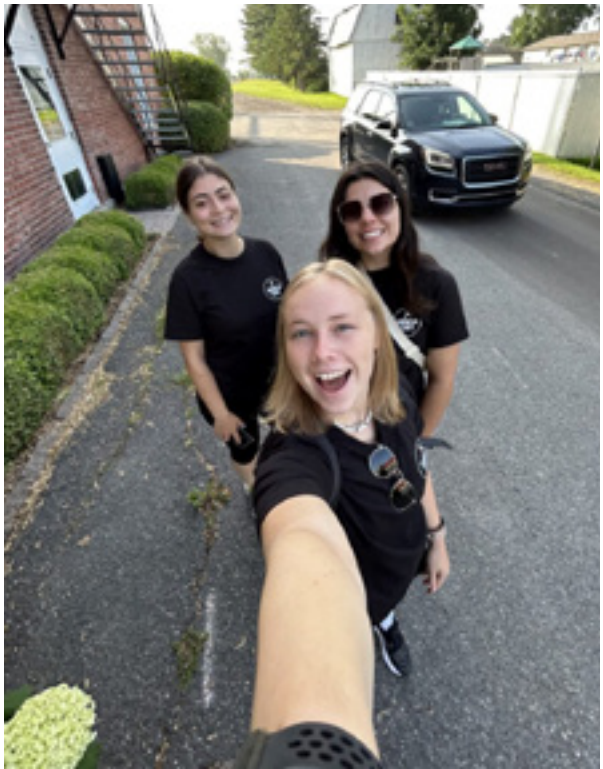
Secrétariat à la jeunesse Québec

Les activités nous ont montré qu'on peut parler de saines habitudes de vie avec nos jeunes tout en s'amusant et cela rend l'apprentissage plus efficace et agréable pour eux.

Commentaire anonyme recueilli lors de l'évaluation

C'était une superbe journée, nous avons fait des activités très intéressantes pour des enfants de 5 à 7 ans. Les animatrices étaient très préparées, ce qui était très favorable, et elles étaient super sympathiques. Les enfants ont aimé la journée. Nous repartons avec des idées d'activités et des techniques d'animation. Nous avons même eu droit à une nouvelle chanson! C'était aussi génial de converser avec les animatrices.

Commentaire anonyme recueilli lors de l'évaluation



Bourses de vacances

Un soutien déterminant pour faciliter l'accès aux camps

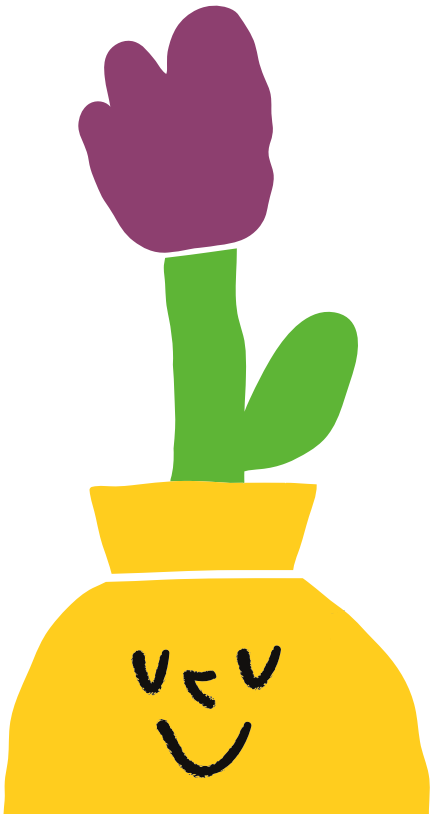
La Fondation Tremplin Santé promeut une culture de bienveillance et d'inclusion. C'est l'une de nos grandes forces! Les bourses accordées en cours d'année ont pour but d'offrir un répit aux familles et de permettre aux jeunes en situation de vulnérabilité d'avoir un été amusant, dans un lieu stimulant où ils feront de belles rencontres et d'innombrables découvertes.

Les jeunes bénéficiaires des bourses sont référés par les Carrefours jeunesse emploi, les directions d'école et les organismes enfance-famille de partout au Québec.

De retour après deux années de pause, notre programme de bourse fait toute la différence et c'est un immense bonheur pour nous de soutenir ces familles, surtout sachant à quel point les besoins sont criants présentement. Depuis le début du programme, en 2015, on n'a jamais accordé autant de bourses, cette année la demande fut considérable!

Un total de 167 bourses distribuées

via nos camps adhérents du Québec en 2023



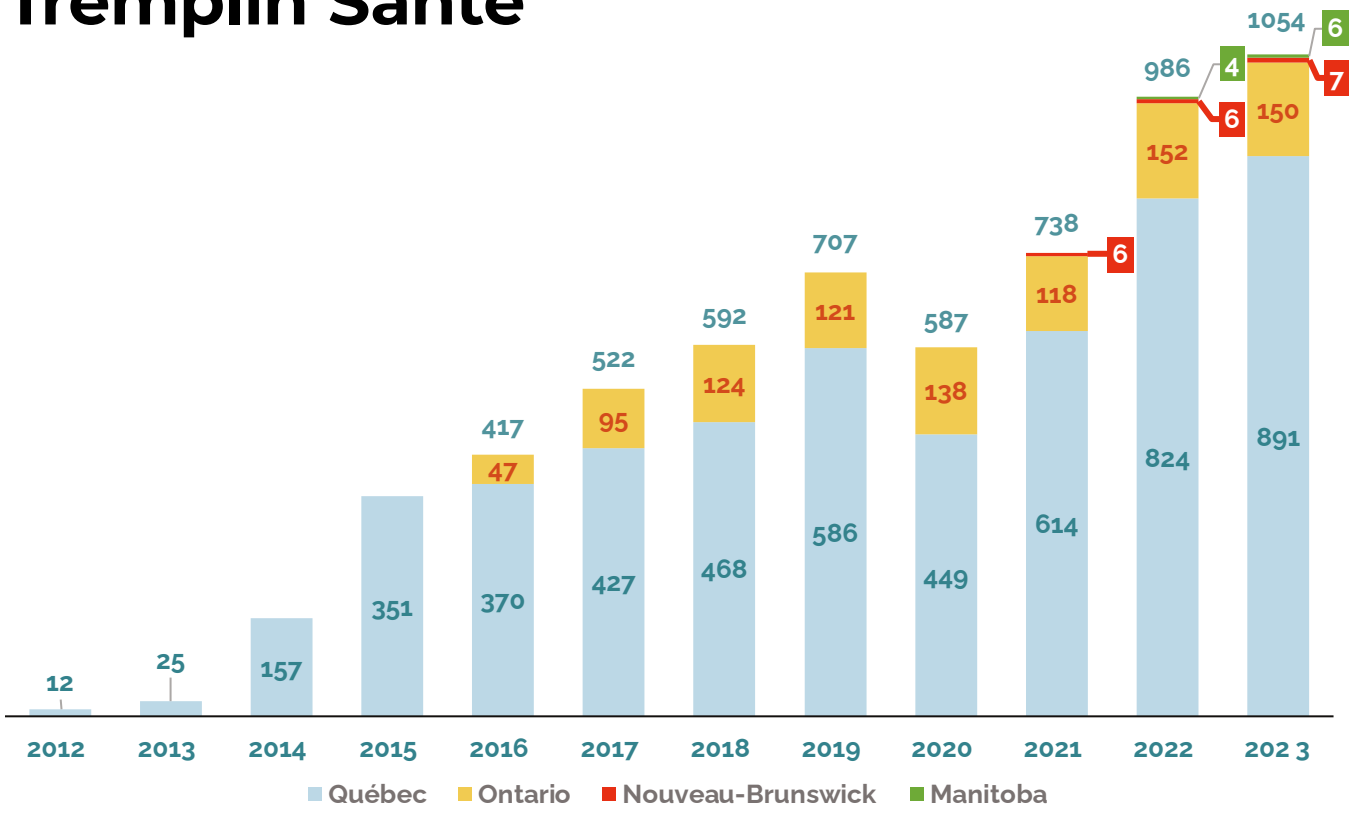
Merci de tout cœur à nos partenaires financiers.

Merci beaucoup à Tremplin Santé pour l'aide précieuse que vous avez accordée à trois enfants de chez nous pour le camp d'été 2023. Sans votre aide, ils n'auraient pas eu la chance de se joindre à nous pour la saison estivale. Vous avez fait la différence dans leur quotidien cet été. Merci. En tant qu'OBNL, nous sommes plus que reconnaissants de l'aide que vous nous avez apportée avec vos programmes, mais surtout de l'enthousiasme et de l'énergie de votre groupe.

Josée Germain, Secrétaire-trésorière, Table de Concertation Vie Citoyenne de Nédélec

De plus en plus nombreux à passer à l’action partout au Canada !

Les adhérents de Tremplin Santé



Québec (891)

Abitibi-Témiscamingue (14)
Bas-Saint-Laurent (54)
Capitale-Nationale (95)
Centre-du-Québec (61)
Chaudière-Appalaches (79)
Côte-Nord (16)
Estrie (49)
Gaspésie-Île-de-la-Madeleine (20)
Lanaudière (39)
Laurentides (71)
Laval (38)
Mauricie (40)
Montérégie (129)
Montréal (92)
Nord-du-Québec (4)
Outaouais (42)
Saguenay-Lac-Saint-Jean (39)

Ontario (150)

Hamilton - Niagara Peninsula (3)
Kitchener - Waterloo - Barrie (1)
Ottawa (41)
Toronto (108)

Nouveau-Brunswick (7)

Manitoba (6)

Consulter la liste complète des camps adhérents →

Conseil d'administration

au 30 septembre 2023

Henri-Paul Rousseau

Président et fondateur de la Fondation Tremplin Santé

C.M., Ph. D.

Seon Kang

Secrétaire de la Fondation

Avocate associée
Dentons Canada, S.E.N.C.L.R.

Maxime Aucoin

Administrateur

Premier vice-président,
Portefeuille global,
Caisse de dépôt et
placement du Québec

Julie Dostaler

Administratrice

Secrétaire générale,
Institut national de santé
publique du Québec (INSPQ)

Alain Robichaud

Administrateur

Président fondateur,
Conseil Quadrat inc.

Lise-Estelle Brault

Administratrice

Directrice principale de la
valorisation des données,
des fintech et de l'innovation,
Autorité des marchés financiers

Hélène Chartier

Administratrice

Administratrice de société

Éric Myles

Administrateur

Chef du sport,
Comité olympique canadien

Marianne Boire

Administratrice

Rédactrice en chef,
M361

Caroline Chevrier

Administratrice

Présidente fondatrice Chevrier
Conseils, Entrepreneures,
innovation médicale Centech

Équipe TS

Tania Paracini

Directrice générale

Karine Chamberland

Directrice Saine alimentation et Bien-être

Estelle Rioux

Directrice Activité Physique et Bien-être

Valentina Nieto

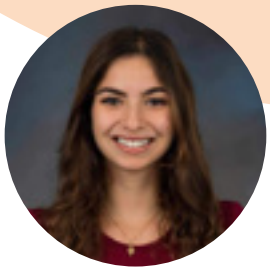
Coordonnatrice en Saine Alimentation

Émile Giard

Assistant de projets et Escouade TS

Constance Chalifour

Assistante de projets et Escouade TS



Aya Abdul-Hadi

Assistante de projets et Escouade 2023

Élodie Rousseau

Assistante de projets et Escouade TS

Laura Dubé

Assistante de projets et Escouade TS

Céline Lavoine

Communications

Kadi Diop

Déploiement Canada

Tantely Rarivomanana

Adjointe administrative et comptabilité

Les membres de l'Escouade TS

Marie-Ève Lachance
Lara Hatoum
Molly Noel
Olivai Audet
Noémie Cayer
Florence Blanchette
Gabriel Pelletier
Émile Giard
Constance Chalifour
Aya Abdul-Hadi
Élodie Rousseau
Laura Dubé

Nos stagiaires en nutrition

Olivier Ducharme-Flipo (Université de Montréal)
Sara-Julie Maranda (Université Laval)
Marie-Ève Lachance (Université Laval)
Alexandra Hêtu (Université d'Ottawa)
Séléna Dugas (Université Laval)
Mégane Ste-Croix (Université d'Ottawa)

Nos stagiaires en technique de diététique

Marc-André Huot (Cégep de l'Outaouais)
Frédérike Fortin-Cloutier (Cégep de l'Outaouais)

Étudiants contribuant à l'évaluation du programme

David Larose (Université Laval), évaluation QC
Melvin Chih-Shing Chen (University of Waterloo), évaluation ON
Evelyn Victoria Araneda (University of New Brunswick), évaluation MTL
Florence Pagé (Université Laval), évaluation QC
Karina Nadeau (Université Laval), évaluation QC
Simon Prince (Université Laval), évaluation MTL
Mohammed Anis Kardoussi (Université de Montréal), évaluation MTL
Nada El-Abbar (University of Waterloo), évaluation ON

États financiers

L'audit des états financiers de la Fondation Tremplin Santé est effectué par le Groupe RDL Québec SENCRL.

État des résultats	2023	2022
PRODUITS		
Subventions	**532 843 $**	**563 127 $**
Dons	**543 796 $**	**332 000 $**
Autres	**32 794 $**	**6 026 $**
	1 109 433 $	901 153 $
CHARGES		
Formation et accompagnement	**163 136 $**	**84 542 $**
Recherche et développement, production et diffusion des outils	**123 215 $**	**107 536 $**
Services aux communautés et personnes plus vulnérables	**239 559 $**	**90 003 $**
Promotion et déploiement	**181 120 $**	**178 610 $**
Campagne de financement	**40 150 $**	**55 955 $**
Frais d'évaluation	**71 236 $**	**70 185 $**
Frais d'administration	**117 075 $**	**105 829 $**
	935 491 $	692 660 $
EXCÉDENT DES PRODUITS SUR LES CHARGES	173 942 $	208 493 $

Bilan au 30 septembre	2023	2022
ACTIF		
Actif à court terme		
Trésorerie	**1 126 753 $**	**831 628 $**
Débiteurs	**14 957 $**	**13 454 $**
Stocks	**42 072 $**	**34 455 $**
Apports à recevoir	**270 246 $**	**1 080 886 $**
	1 454 028 $	1 960 423 $
Apports à recevoir	**50 000 $**	**175 000 $**
Immobilisations corporelles	**- $**	**6 241 $**
TOTAL DE L'ACTIF	1 504 028 $	2 141 664 $
PASSIF		
Passif à court terme		
Créditeurs	**60 159 $**	**38 893 $**
Apports reportés	**225 000 $**	**932 844 $**
	285 159 $	971 737 $
Apports reportés	**50 000 $**	**175 000 $**
ACTIF NET	335 159 $	1 146 737 $
Actif net non affecté	**1 168 869 $**	**994 927 $**
TOTAL DU PASSIF ET DE L'ACTIF NET	1 504 028 $	2 141 664 $

Merci aux donateurs

La Fondation Tremplin Santé remercie très chaleureusement ses partenaires financiers, qui lui permettent chaque année de remplir sa mission auprès des organismes de loisir Jeunesse, des animateurs et, bien entendu, des jeunes.

Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada

Secrétariat à la jeunesse Québec

POWER CORPORATION DU CANADA

Mirella&Lino Saputo FONDATION FOUNDATION

FONDATION Famille LÉGER

BANQUE NATIONALE

Fondation J.A. DeSève

MACKENZIE Placements

Fondation TELUS pour un futur meilleur

fondation MAURICE-TANGUAY pour les enfants aux besoins particuliers

iA Groupe financier

FONDATION Québec Philanthrope Fonds Catherine Thériault

Siège social

14 rue Soumande 1-7
Québec (Québec) G1L 0A4
418 648-6618
info@tremplinsante.ca

Tremplinsante.ca – portail.tremplinsante.ca