

# Informations sur le programme Enfant actif (\*Première participation) de CanGym

## Introduction

Le programme Enfant actif de CanGym est multidisciplinaire et conçu pour initier les participants de 0 à 6 ans aux sept familles fondamentales de mouvements (FFM). En reconnaissant que tous les clubs n'auront pas accès à tous les équipements, le programme Enfant actif n'est pas restrictif, mais plutôt une ressource adaptable pour que chacun puisse découvrir la gymnastique.

## Normes de prestation du programme Enfant actif :

CanGym reconnaît la nécessité de rester flexible pour s'adapter à la nature dynamique de notre communauté gymnique à travers le pays. Les recommandations suivantes sont destinées à guider les clubs dans la planification de leurs programmes et à informer les parents des normes de prestation. **Les clubs doivent toujours vérifier les lignes directrices et/ou les spécifications supplémentaires du programme et du PNCE auprès de leur organisme de gymnastique provincial/territorial.**

Recommandations du programme Enfant actif	
<b>Cours par semaine</b>	Un (1) cours
<b>Ratio Entraîneur : Participants</b>	<b>Cours pour bébés et bambins</b> , un(e) entraîneur(e) : 8 à 12 participants*. * Les cours pour bébés/bambins comprennent aussi un adulte accompagnateur par participant. <b>Cours autonomes</b> , un(e) entraîneur(e) : 6 à 8 participants.
<b>Focus FFM</b>	Inclure toutes les FFM, mais se concentrer sur une ou deux par cours (et accorder beaucoup d'importance aux déplacements.)
<b>Guidé par l'entraîneur et par les besoins des participants</b>	Cours dirigés par un(e) entraîneur(e) avec un enseignement guidé. Les cours comprennent différents niveaux d'activités structurées et non structurées, ainsi que des jeux guidés de découverte et d'aventure, en fonction de l'âge de développement du (ou de la) participant(e). <b>Bébé</b> : Exploration et découverte en toute sécurité par le biais de jeux imaginatifs non structurés avec un adulte accompagnateur. <b>Bambin</b> : Combinaison d'activités structurées et non structurées pour encourager l'imagination, l'exploration et l'apprentissage par le jeu avec un adulte accompagnateur. <b>Autonome</b> : Socialisation indépendante et participation à la gymnastique sans l'encadrement d'un adulte accompagnateur.
<b>Disciplines de gymnastique</b>	Inclure toutes les familles fondamentales de mouvements. Inclure toutes les disciplines de gymnastique (artistique, rythmique, trampoline) en utilisant des appareils modifiés (la prestation variera en fonction de l'installation et des appareils disponibles).
<b>Évaluations et rapports</b>	Aucun processus formel d'évaluation ou de bulletin c.-à-d. pas de « réussi/réessayer ». Inclure des possibilités de démonstrations pour les participants afin qu'ils puissent performer et célébrer avec leurs camarades. Les certificats Enfant actif comprennent :

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aperçu des mouvements et des progressions travaillées tout au long de la session.</li> <li>• Informations sur les avantages des FFM et des étapes de développement abordées au cours de la session.</li> </ul>
<b>PNCE</b>	<p>Il est recommandé que l'entraîneur(e) superviseur(e) soit certifié(e) en Fondements gymniques pour Enfant actif OU certifié en Fondements gymniques dans n'importe quelle discipline et formé(e) pour Enfant actif.</p> <p>Il est recommandé que tout(e) entraîneur(e) qui enseigne le programme Enfant actif, mais pas comme entraîneur principal soit formé(e) en fondements gymniques dans n'importe quelle discipline, mais idéalement pour Enfant actif.</p>
<b>Organisation suggérée du programme</b>	<p>Bébé (&lt; 18 mois)</p> <p>Bambin (18 mois à 3 ans)</p> <p>Autonome (3 à 6 ans)</p>
<b>Ressources du programme CanGym</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tableaux de mouvements et progressions avec exemples vidéo</li> <li>• Exemples de plans de cours</li> <li>• Gabarit de plans de cours</li> <li>• Certificats et autocollants pour les participants à la fin de la session</li> <li>• Inventaire des thèmes, chansons et jeux</li> <li>• Fiches de mouvements imprimables/images</li> <li>• Règles de sécurité pour Enfant actif</li> <li>• Utilisation des surfaces rebondissantes dans le guide Enfant actif</li> <li>• Et plus encore...</li> </ul>

**Recommandations pour le format des cours Enfant actif**
**Bébé (< 18 mois)**
**Durée du cours : 30 à 45 minutes (la durée du programme peut varier d'un club à l'autre)**

<b>Échauffement</b>	5 min	Jeu/activité musicale, chansons pour bouger /comptines
<b>Partie principale</b>	20 à 35 min de circuits et d'appareils (au moins trois circuits et appareils différents)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La planification des leçons est structurée de manière à privilégier la sécurité (mise en place du circuit, accessoires, textiles, environnement, etc.)</li> <li>• Les consignes de l'entraîneur(e) sont brèves et peu structurées.</li> <li>• Les transitions sont efficaces, mais interactives, amusantes et imaginatives.</li> <li>• L'entraîneur(e) soutient l'adulte accompagnateur pour encourager l'exploration de l'enfant (découverte guidée).</li> </ul>
<b>Retour au calme</b>	5 min	Activité de groupe, musique, jeu

**Recommandations pour le format des cours Enfant actif**
**Bambins (18 mois à 3 ans)**
**Durée du cours : 30 à 60 minutes (la durée du programme peut varier d'un club à l'autre)**

<b>Échauffement</b>	5 à 10 min	Jeu/activité musicale, chansons pour bouger /comptines
<b>Partie principale</b>	25 à 50 min de circuits et d'appareils (au	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les consignes de l'entraîneur(e) sont brèves, mais comprennent des détails sur :</li> </ul>

	moins trois à quatre circuits et appareils différents).	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les avantages des activités (par exemple, serrer le canard en caoutchouc peut améliorer la force de préhension</li> <li>○ Comment l'adulte accompagnateur peut soutenir l'enfant (c.-à-d. sécurité, encouragement, etc.).</li> </ul> <p>Les leçons comprennent :</p> <p>Progression et modification des mouvements Engagement moteur continu Jeux amusants et interactifs Manipulation d'objets Utilisation d'accessoires et de matériel pédagogique</p>
<b>Retour au calme</b>	5 à 10 min	Activité de groupe, musique, jeu
<b>Recommandations pour le format de cours Enfant actif</b> <b>Autonome (3 à 6 ans)</b> <b>Durée du cours : 45 à 90 minutes (la durée du programme peut varier d'un club à l'autre)</b>		
<b>Échauffement</b>	5 à 10 min	Jeu/activité musicale, chansons pour bouger /comptines
<b>Partie principale</b>	35 à 70 minutes de circuits et d'appareils (au moins quatre circuits et appareils différents)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les consignes de l'entraîneur(e) sont brèves et faciles à suivre pour les participants autonomes.</li> </ul> <p>Les leçons comprennent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploration et aventure</li> <li>• Progression et modification des mouvements</li> <li>• Engagement moteur continu</li> <li>• Jeux amusants et interactifs</li> <li>• Manipulation d'objets</li> <li>• Utilisation d'accessoires et de matériel pédagogique</li> </ul>
<b>Retour au calme</b>	5 à 10 min	Activité de groupe, musique, jeu