

REGARDES-MOI COMMENCER :

ENFANT ACTIF (0 À 6 ANS)



PHYSIQUE

1. Je bouge, et je joue à des jeux où j'utilise toutes les parties de mon corps.
2. Je joue à des jeux auxquels tout le monde participe activement.
3. Je commence à apprendre diverses activités, comme le patinage, la natation ou la gymnastique.
4. J'explore mon agilité, mon équilibre et ma coordination grâce à du jeu actif, en salle et en plein air.

PSYCHOLOGIQUE

1. Je suis excitée d'apprendre de nouveaux mouvements et de nouvelles activités.
2. Je peux montrer à mes parents et à mes entraîneurs les mouvements et les activités que j'ai pratiqués.
3. Je peux jouer avec les autres, et j'apprends à attendre mon tour, à partager et à aider les autres.
4. Je peux choisir diverses activités qui me rendent heureuse.
5. Je peux essayer de nouvelles manières de bouger ou d'exécuter une habileté pour l'améliorer.

TECHNIQUE / TACTIQUE / STRATÉGIQUE

1. J'ai commencé à apprendre les techniques de base du patinage.
2. Je peux montrer à mes parents et à mes entraîneurs la position de base.
3. Je peux tenir correctement mon bâton.
4. J'ai commencé à manier l'anneau.
5. J'ai commencé à apprendre les règles de base.

HABILETÉS DE VIE

1. J'ai commencé acquérir de la confiance en mes capacités sportives.
2. Je peux suivre des instructions simples.
3. Je peux accomplir de petites tâches de leadership.
4. Je sais que j'ai besoin d'eau et d'aliments sains pour m'aider à apprendre et à être active.

SAVOIR-FAIRE ÉTHIQUE

AMUSE-TOI :

Quand c'est amusant, j'ai envie de continuer à pratiquer le sport.

VAS-Y :

J'aime le jeu libre et sans structure!

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF:

Mes parents m'encouragent toujours, et mes coéquipiers se soutiennent les uns les autres.

RESPECTE LES AUTRES :

J'aide à ranger l'équipement, les jouets et les jeux.

GARDE UNE BONNE SANTÉ :

Mes parents m'aident à manger des aliments et à prendre des repas sains.

INCLUS TOUT LE MONDE :

Je me sens la bienvenue à toutes mes activités, et on m'y inclut.

DONNE EN RETOUR :

J'aime ça quand mes parents aident mes entraîneurs et mes coéquipiers!