



# POLITIQUE DE VALORISATION DES SAINES HABITUDES DE VIE AU SEIN DU CAMP DE JOUR

Service des loisirs, de la culture et de la vie  
communautaire

Mise à jour  
03.2025

# Table des matières

POURQUOI LES SAINES HABITUDES DE VIE DANS NOTRE CAMP? .....	3
BUT DE LA POLITIQUE.....	3
NOTRE ORGANISATION : UNE MISSION ET DES VALEURS EN LIEN AVEC NOTRE POLITIQUE .....	3
CONDITIONS PROPICES À L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE .....	4
RÔLES ET RESPONSABILITÉS .....	4
OBJECTIFS DE LA POLITIQUE.....	5
ORIENTATION DE LA POLITIQUE.....	5
CONCLUSION .....	6
ENTRÉE EN VIGUEUR .....	6

# POURQUOI LES SAINES HABITUDES DE VIE DANS NOTRE CAMP?

L'adoption de saines habitudes de vie dès le plus jeune âge est essentielle pour assurer le bien-être des enfants, leur développement harmonieux et la prévention des maladies. En tant que milieu éducatif et récréatif, le camp de jour de Beauharnois joue un rôle clé dans la promotion de la santé et du bien-être des jeunes. En intégrant l'activité physique, une alimentation saine et un environnement bienveillant, le camp favorise le développement global des enfants tout en leur transmettant des habitudes de vie durables.

## BUT

Cette politique vise à créer un environnement propice à l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes fréquentant le camp. Elle définit des orientations claires permettant d'encadrer les actions et de favoriser une culture axée sur la santé, le plaisir et le bien-être.

Elle s'inscrit dans une approche préventive et éducative, visant à :

- Encourager les jeunes à être actifs quotidiennement.
- Favoriser des choix alimentaires équilibrés et variés.
- Sensibiliser les enfants et leur famille à l'importance de la santé physique et mentale.
- Offrir un cadre de vie sain, exempt de tabac et de comportements nuisibles.

## NOTRE ORGANISATION : UNE MISSION ET DES VALEURS EN LIEN AVEC NOTRE POLITIQUE

Le camp de jour de Beauharnois a pour mission d'offrir aux jeunes un espace sécuritaire, inclusif et dynamique où ils peuvent s'épanouir à travers des activités enrichissantes. Nos valeurs fondamentales, qui soutiennent cette politique, sont :

**Esprit d'équipe** : Favoriser la collaboration et le partage entre les jeunes, les animateurs et l'ensemble du personnel.

**Plaisir** : Assurer que chaque activité soit une source de joie et de motivation pour les enfants.

**Créativité** : Encourager l'expression individuelle et collective à travers des jeux, des projets et des activités artistiques.

**Inclusivité** : Offrir un cadre accessible et respectueux de la diversité, où chaque enfant se sent accueilli et valorisé.

**Bonheur** : Cultiver un environnement où le bien-être et l'épanouissement personnel sont au cœur des expériences vécues au camp.

## CONDITIONS PROPICES À L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE

Pour favoriser l'adoption durable de saines habitudes de vie, le camp de jour de Beauharnois met en place des conditions essentielles :

- Un cadre structuré et motivant, offrant des activités physiques variées et adaptées.
- Des espaces aménagés favorisant les jeux actifs et les repas dans un environnement agréable.
- Une sensibilisation continue, intégrée dans la programmation quotidienne.
- Un modèle positif incarné par l'équipe d'animation, qui valorise un mode de vie sain.
- Une collaboration avec les familles et partenaires locaux pour renforcer l'impact des actions mises en place.

## RÔLES ET RESPONSABILITÉS

L'engagement de tous les acteurs du camp est essentiel pour assurer la mise en œuvre et le respect de cette politique.

Rôles	Responsabilités en lien avec la politique des saines habitudes de vie
Conseil municipal	Soutenir les orientations du camp en matière de santé et bien-être. Assurer les ressources nécessaires pour la mise en œuvre de la politique.
Équipe de gestion	Appliquer la politique et assurer son suivi. Former le personnel et veiller à l'intégration des saines habitudes de vie dans la programmation.
Animateurs	Être des modèles inspirants en adoptant un mode de vie actif et équilibré. Encourager la participation des jeunes aux activités physiques et sensibiliser à la saine alimentation.
Parents	Fournir des repas et collations équilibrés. Encourager leur enfant à être actif et adopter des comportements sains.
Partenaires	Soutenir le camp par des ressources et outils favorisant la promotion de saines habitudes de vie. Collaborer aux initiatives locales en santé et bien-être.
Participants (jeunes)	Participer activement aux activités proposées. Respecter les valeurs du camp et adopter des comportements favorisant leur bien-être et celui des autres.

# OBJECTIF DE LA POLITIQUE

Favoriser un mode de vie sain et actif chez les jeunes fréquentant le camp de jour de Beauharnois, en leur offrant un cadre stimulant où ils peuvent développer des habitudes durables en matière d'activité physique, d'alimentation et de bien-être.

## ORIENTATIONS DE LA POLITIQUE

### Orientation 1 – Activité physique

- Intégrer un minimum de 60 minutes d'activité physique quotidienne dans la programmation.
- Encourager la diversité des activités pour favoriser la participation de tous.
- Favoriser les déplacements actifs (marche, vélo) pour venir au camp.

### Orientation 2 – Saine alimentation

- Sensibiliser les jeunes et les familles à l'importance d'un lunch équilibré.
- Privilégier des collations saines lors d'activités spéciales.
- Mettre à disposition des espaces de repas conviviaux.
- Intégrer 60 minutes d'activités hebdomadaires sur la saine alimentation, incluant des ateliers culinaires, du jardinage et des dégustations, pour sensibiliser les jeunes de façon ludique et interactive.

### Orientation 3 – Hydratation

- Assurer un accès facile à de l'eau potable en tout temps.
- Encourager les jeunes à s'hydrater régulièrement, en particulier lors des journées chaudes.

### Orientation 4 – Bien-être mental et social

- Favoriser un climat bienveillant et respectueux au camp.
- Encourager l'estime de soi et une image corporelle positive chez les jeunes.
- Former les animateurs à promouvoir la confiance en soi et la gestion des émotions.

### Orientation 5 – Environnement sans tabac et substances nocives

- Appliquer la réglementation en vigueur sur le tabac et assurer un milieu sans fumée.
- Sensibiliser les jeunes aux risques du tabac et des substances nocives.

### Orientation 6 – Formation et sensibilisation

- Offrir une formation de 60 minutes aux animateurs sur les saines habitudes de vie afin qu'ils jouent un rôle actif dans leur promotion.

### Orientation 7 – Évaluation et amélioration continue

- Effectuer un suivi annuel de la mise en œuvre de la politique.
- Recueillir la rétroaction des jeunes, des animateurs et des parents pour ajuster les actions mises en place.

## CONCLUSION

Le camp de jour de Beauharnois s'engage à offrir un milieu propice à l'épanouissement des jeunes en favorisant des pratiques favorisant un mode de vie actif et équilibré. En mettant en œuvre cette politique, nous contribuons à bâtir une génération en santé, autonome et épanouie.

## ENTRÉE EN VIGUEUR

La présente politique a été adoptée le 11 mars 2025, lors d'une séance ordinaire du conseil municipal.