

Politique pour des saines habitudes de vie au camp



Pourquoi les saines habitudes de vie dans notre camp ?

L'adoption de saines habitudes de vie est importante. Plus une habitude est adoptée en jeune âge, plus elle pourra perdurer dans le temps. En effet, un mode de vie physiquement actif et une bonne alimentation sont des facteurs déterminant pour la santé. Faire de l'activité physique régulièrement et avoir une alimentation saine permet de prévenir plusieurs maladies chroniques, aide aussi à diminuer le stress et à améliorer la concentration. L'hygiène de vie peut jouer un rôle important sur l'espérance de vie d'une personne. Il semble que l'hygiène de vie ait son lot de responsabilités à porter sur le degré de bien-être que ressent un individu.

1. But de notre politique

La mise en place d'une Politique pour de saines habitudes de vie au camp vise à donner à chaque jeune un environnement favorable à l'acquisition de saines habitudes de vie, et par le fait même, à mettre en place des conditions optimales à son développement global.

Cette politique précise l'ensemble des conditions qui définissent les environnements favorables aux saines habitudes de vie au sein d'un camp de jour. Elle se veut également un outil appuyant la réalisation de la mission et des objectifs généraux du camp, tout comme une référence quant aux moyens choisis pour contribuer à la promotion et à l'adoption par les jeunes et par l'équipe d'animation de saines habitudes de vie. En misant sur l'adoption de mesures structurantes, le camp s'assure que les modifications apportées à ses pratiques seront durables.

2. Objectif de la Politique

Dans notre camp, chaque jeune découvre les plaisirs d'un mode de vie physiquement actif, d'une saine alimentation et de s'accepter comme personne unique dotée de belles qualités.

3. Rôles et responsabilités

Direction et coordination du Camp :

- ✓ Mettre en place et respecter des plages horaires (alimentation, hygiène, activité physique)
- ✓ Favoriser la formation et la sensibilisation de l'équipe d'animation aux saines habitudes de vie.
- ✓ Accompagner et soutenir l'équipe d'animation dans les actions pour favoriser les saines habitudes de vie.

Équipe d'animation du Camp :

- ✓ Sensibiliser et promouvoir la saine alimentation (aliments et durée des repas)
- ✓ Encouragez la bonne hydratation et l'application régulière de la crème solaire.
- ✓ Offrir une programmation minimale de 60 minutes quotidiennes en activité physique.

Parents de nos jeunes :

- ✓ Favoriser la saine alimentation dans les collations et les lunchs
- ✓ Encourager son enfant à la pratique d'activité physique
- ✓ Favoriser la durée et la qualité du sommeil

4. Orientations de la politique

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.

5. Définitions essentielles

Saines habitudes de vie : Consiste en la pratique de comportements favorisant une meilleure santé. Pour cela, une personne doit poser des actions visant à soutenir, à améliorer, à maintenir ou à perfectionner son état de santé (la capacité physique, mentale et spirituelle).

Activité physique : L'activité physique regroupe à la fois l'exercice physique de la vie quotidienne, l'activité physique de loisirs, et la pratique sportive.

Saine alimentation : 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 affective.

Saine hygiène de vie : Une bonne hygiène de vie se traduit par des habitudes à prendre dans la vie quotidienne pour garder un équilibre de bonne santé physique et mentale. Pour ce faire, il est essentiel de privilégier une alimentation variée composée d'aliments sains, et de respecter des horaires de repas réguliers. Il est aussi nécessaire d'éviter au maximum les aliments gras ainsi que l'alcool. Une bonne hygiène de vie consiste également à avoir une activité physique régulière et un bon sommeil.