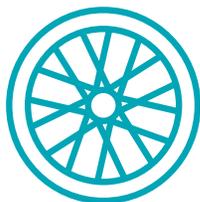


— LA ROUE DE LA —

MOTIVATION



C'est un outil très simple et innovant pour analyser tes activités et les rendre encore plus motivantes. La motivation est un allier pour toi dans l'intégration des saines habitudes de vie, car il permet de stimuler l'intérêt et l'engagement des jeunes pour tes activités.

ÉTAPE 1

Choisis ton activité dans ta programmation que tu veux analyser. Ton défi ici, c'est de faire l'activité en portant une attention particulière sur les jeunes et surtout ceux qui ont le moins le goût de participer. Il y a 5 grands critères qui te sont utiles pour créer des activités fantastiques. Prends-en connaissance pour commencer ta réflexion.

SENS

Les jeunes aiment comprendre pourquoi ils font cette activité.

CHARGE AFFECTIVE

On a besoin de son corps, de sa tête et de son cœur pour s'impliquer vraiment et s'amuser. Pour aller chercher cette énergie chez un jeune, il doit être en mesure de se dépasser. N'hésite pas à lui lancer des défis !

ORIGINALITÉ

Découvrir, expérimenter quelque chose de nouveau, explorer, inventer... tout ça motive les jeunes, surtout quand l'initiative vient d'eux. Même avec une activité que tu fais souvent, amuse-toi en sortant de ta zone de confort.

OUVERTURE

Pour avoir le goût de participer à une activité, un jeune a besoin de vivre une réussite. Lors de ton activité, respecte les besoins et les capacités propres à chaque jeune.

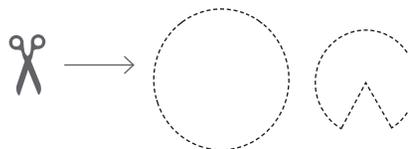
DYNAMISME

Si tu veux des jeunes impliqués, mise sur le mouvement ! Plus ça bouge, plus les jeunes participent.

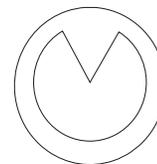
ÉTAPE 2

Facultative

A. Découper les deux cercles en suivant les pointillés



B. Apposer le petit cercle sur le grand cercle de façon à rendre visible seulement la section : *comment utiliser l'outil*. Joindre à l'aide d'une attache permettant une rotation.



ÉTAPE 3

Si tu as sauté l'étape 2, imprime tout de même la roue sans l'agencer pour te permettre d'analyser ton activité. Tu dois regarder le tableau à la page 4 pour t'aider à cocher les éléments de la roue qui sont déjà présents dans ton activité.

Ça te permettra de savoir sur quel critère travailler pour rendre ton activité plus motivante.

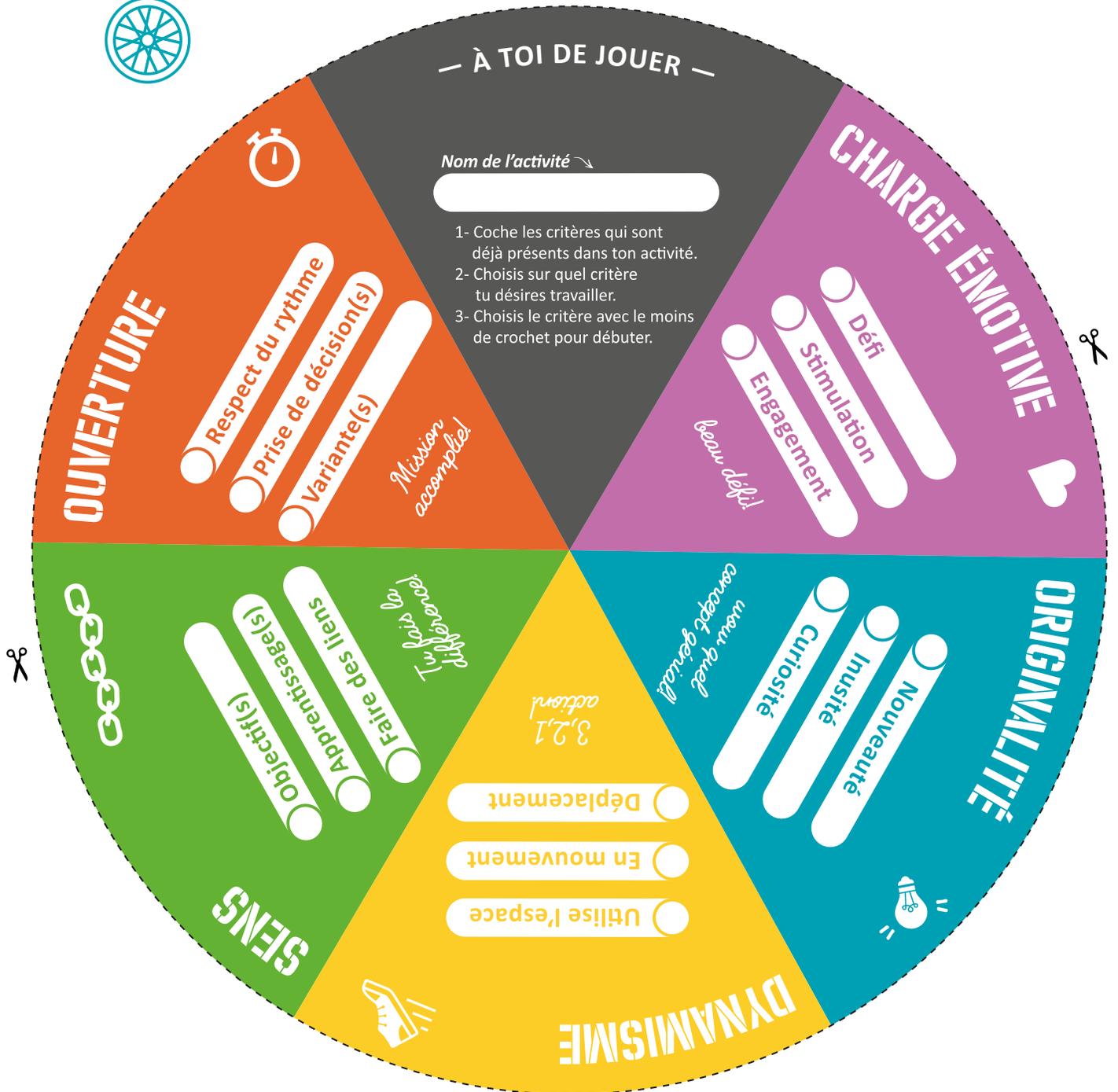
ÉTAPE 4

Bonifie ton activité.

Plus ton activité est préparée, plus tu passeras du bon temps avec tes jeunes !

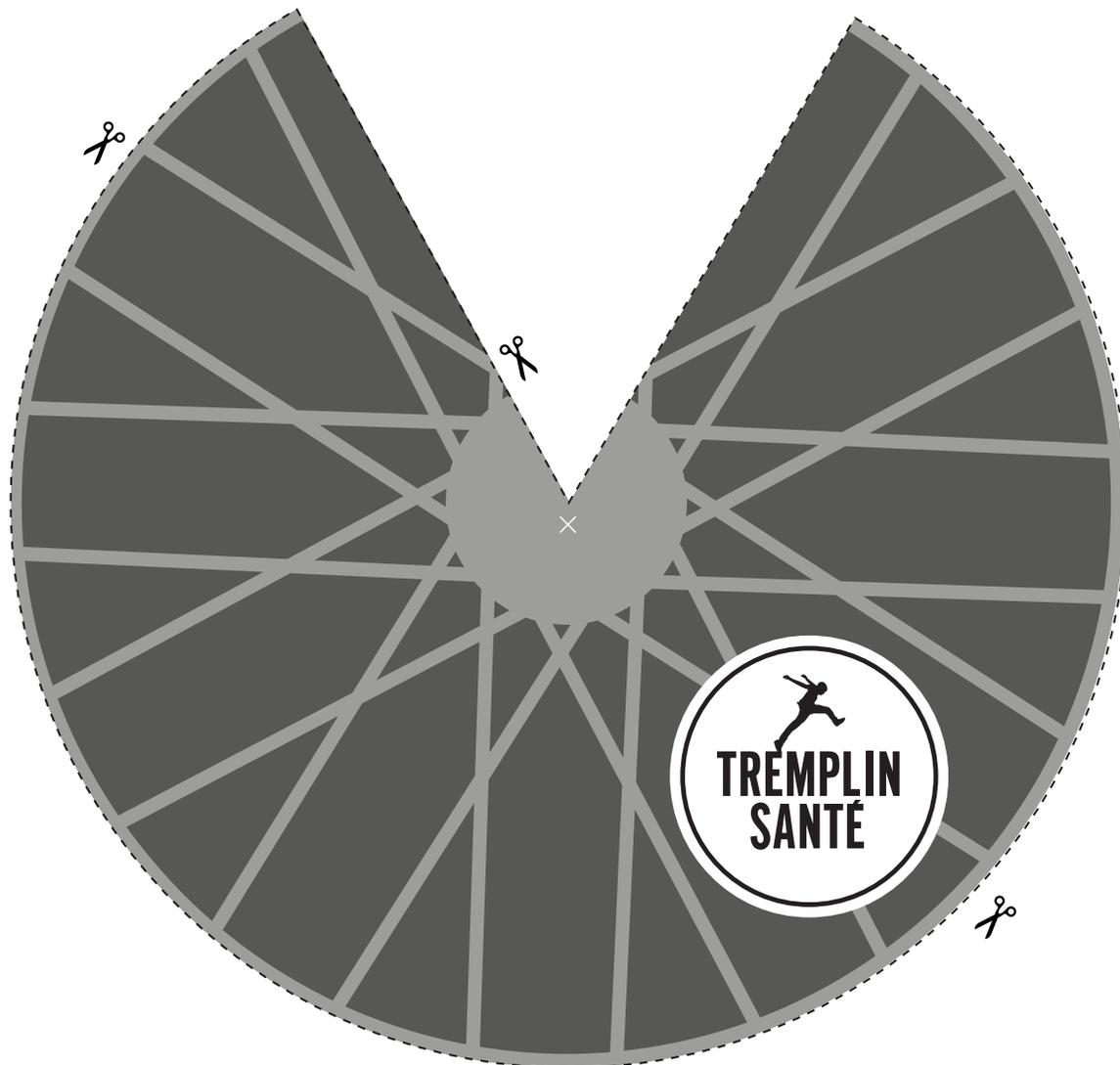


— LA ROUE DE LA —
MOTIVATION



- LA ROUE DE LA -

MOTIVATION



Nom de l'activité :

Groupe d'âge:

	<i>Qu'est-ce que tu modifies dans ton activité ?</i>	<i>Quand est-ce que tu découvres cette information ?</i>			<i>Prends des notes</i>
		<i>Avant</i>	<i>Pendant</i>	<i>Après</i>	
Sens 					
OBJECTIFS	1– Ai-je bien compris l'activité et 2– Suis-je capable de l'expliquer à mon groupe ?	✓			
APPRENTISSAGES	Est-ce que les jeunes ont appris quelque chose de nouveau ?			✓	
FAIRE DES LIENS	Est-ce que les jeunes comprennent pourquoi ils font cette activité ?			✓	
Charge affective 		<i>Avant</i>	<i>Pendant</i>	<i>Après</i>	
STIMULATION	Est-ce que l'activité propose un ou plusieurs éléments stimulant(s) (chrono, collectif, variété, niveau de difficulté) ?	✓			
ENGAGEMENT	Est-ce qu'il y a différents rôles pour pouvoir susciter l'intérêt de chaque jeune ?	✓			
DÉFI	Chaque jeune peut-il se dépasser lors de l'activité, peu importe ses capacités ?		✓		
Ouverture 		<i>Avant</i>	<i>Pendant</i>	<i>Après</i>	
PRISE DE DÉCISION(S)	Est-ce que les jeunes peuvent influencer les règles du jeu ?	✓			
RESPECT DU RYTHME	Est-ce que chaque jeune peut participer à son rythme ?		✓		
VARIANTE(S)	Est-ce que l'activité offre des alternatives pour que chaque jeune vive une expérience positive ?	✓		✓	
Originalité 		<i>Avant</i>	<i>Pendant</i>	<i>Après</i>	
INUSITÉ	Est-ce que l'activité se distingue des autres activités de la semaine ?	✓			
NOUVEAUTÉ	Est-ce que les jeunes expérimentent de nouvelles choses ?		✓		
CURIOSITÉ	Est-ce que l'activité stimule les jeunes à essayer de nouvelles choses ?			✓	
Dynamisme 		<i>Avant</i>	<i>Pendant</i>	<i>Après</i>	
DÉPLACEMENT	Est-ce que l'activité offre une variété de déplacements ?	✓			
UTILISATION DE L'ESPACE	Est-ce tout l'espace est utilisé ?		✓		
EN MOUVEMENT	Est-ce que l'activité permet de bouger suffisamment (pas d'élimination, durée des consignes, etc.) ?		✓		



FICHE PRATIQUE



Nom de l'activité :

Groupe d'âge:

Sur quel critère as-tu travaillé ?

AVANT TON ACTIVITÉ

Comment prépares-tu les jeunes pour réaliser ton activité ?

APRÈS TON ACTIVITÉ

Appréciation des jeunes ?

Qu'est-ce que tu as observé comme changement
qui influence sur les saines habitudes de vie des jeunes ?

Activité physique

Saine alimentation

