



Petite enfance,  
grande forme

# Guide de réflexion

à l'intention des SGÉ et des organismes

*Offre en matière de saine alimentation,  
jeu actif et développement moteur*



**Ce guide a été réalisé par l'Association québécoise des centres de la petite enfance en collaboration avec le ministère de la Famille, le ministère de la Santé et des Services sociaux, Québec en Forme et Avenir d'enfants.**

**Illustrations :** Pige communication

Ces personnages illustrés sont tirés du Cadre de référence *Gazelle et Potiron* qui vise à soutenir la création d'environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance.

**Design et production :** Prétexte communications • [www.LeKitcomm.com](http://www.LeKitcomm.com)



## Table des matières

2

Pourquoi un tel guide ?

3

Pour les organismes qui proposent une offre

8

Pour les personnes qui utilisent une offre

9

Références



## Pourquoi un tel guide ?

**Le cadre de référence Gazelle et Potiron vise à soutenir la création d'environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur afin de favoriser le développement global des enfants âgés entre 0 et 5 ans. Les services de garde éducatifs sont donc invités à revoir ou modifier certaines de leurs pratiques en vue de rendre ces environnements propices au plein épanouissement des tout-petits. Cependant, agir sur les environnements constitue un processus qui peut s'échelonner dans le temps.**

2

Le chapitre 5 de *Gazelle et Potiron* présente deux conditions gagnantes afin de soutenir la mise en œuvre des orientations. La première condition gagnante est l'importance pour les gestionnaires, les responsables du soutien pédagogique, le personnel éducatif et les responsables de l'alimentation du service de garde éducatif de réaliser une démarche en continu. À ce titre, les services de garde auront à se mobiliser, à réaliser un portrait des pratiques existantes, à identifier leur besoin et à planifier des actions afin de mettre en place les changements qu'ils souhaitent réalisés dans leur milieu. Dans leur processus vers la modification d'environnements ou de certaines pratiques, ces derniers pourraient alors se tourner vers l'offre\* disponible pour eux. C'est à ce titre que l'appui de différents partenaires prend toute son importance et s'avère donc la deuxième condition gagnante.

Ainsi, ce guide s'adresse aux **ORGANISMES QUI PROPOSENT** une offre aux services de garde éducatifs à l'enfance et aux **PERSONNES QUI UTILISENT** cette offre.

Pour les organismes qui **PROPOSENT**, il présente des critères à considérer afin de vérifier eux-mêmes la pertinence et la cohérence de leur offre avec le cadre de référence *Gazelle et Potiron* et le programme éducatif *Accueillir la petite enfance*.

Pour les personnes qui **UTILISENT**, notamment les services de garde éducatifs à l'enfance, il propose des pistes de réflexion présentées à leur intention pour déterminer si l'offre proposée répond au besoin qu'elles ont identifié et porter un regard général sur la pertinence et la cohérence de celle-ci avec le cadre de référence *Gazelle et Potiron* et le programme éducatif *Accueillir la petite enfance*.

\*Le terme offre réfère à tout type de produit ou service offerts aux services de garde éducatifs à l'enfance (formation, outils, programme, activité, etc.)





# Pour les organismes qui proposent une offre

## Dans l'offre que je propose, je m'assure que...

- J'ai clairement défini et identifié le(s) **public(s) cible(s)** : gestionnaires, personnel éducateur, responsable du soutien pédagogique, responsable de service de garde en milieu familial (RSG), responsable de l'alimentation, conseil d'administration, comité de parents, parents.
- J'ai clairement défini et identifié le **type de service de garde ciblé** : installation (centre de la petite enfance, garderie, bureau coordonnateur, service de garde en milieu familial).
- J'ai formulé des **objectifs clairs** qui permettront de créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif ou au développement moteur.
- J'ai tenu compte de ce qui existe déjà et mon offre apporte une **valeur ajoutée**.
- J'ai vérifié la **conformité de mon offre** à l'égard :
  - De la **loi** sur les services de garde éducatifs à l'enfance et ses règlements;
  - De la **mission** des services de garde éducatifs à l'enfance;

« Les services de garde éducatifs ont une triple mission : celle de voir au bien-être, à la santé et à la sécurité des enfants qui leur sont confiés, celle de leur offrir un milieu de vie propre à stimuler leur développement sur tous les plans, de leur naissance à leur entrée à l'école, et enfin celle de prévenir l'apparition ultérieure de difficultés d'apprentissage, de comportement ou d'insertion sociale ».

Source : Accueillir la petite enfance p. 5



- Des **objectifs** des services de garde éducatifs à l'enfance;

1. Accueillir les enfants et répondre à leurs besoins
2. Assurer le bien-être, la santé et la sécurité des enfants
3. Favoriser l'égalité des chances
4. Contribuer à la socialisation des enfants
5. Apporter un appui aux parents
6. Faciliter l'entrée de l'enfant à l'école

Source : Accueillir la petite enfance p. 8-9

- Des recommandations du **MAPAQ** en matière d'hygiène et de salubrité alimentaires, s'il y a lieu;
  - De la **norme du CSA** (Canadian standards association) sur les aires et équipements de jeux, s'il y a lieu.
- J'ai vérifié la **cohérence** de mon offre avec le **Programme éducatif Accueillir la petite enfance**, notamment avec les principes de base, le processus d'intervention éducative et l'intervention démocratique.



## Principes de base

### 1. Chaque enfant est unique

« En développant une connaissance approfondie de chaque enfant, l'adulte qui en est responsable est en mesure de reconnaître et de respecter les particularités de chacun, son rythme de développement, ses besoins et ses champs d'intérêt ».

### 2. L'enfant est le premier agent de son développement

« Un enfant apprend d'abord spontanément, en expérimentant, en observant, en imitant et en parlant avec les autres, grâce à sa propre motivation et à ses aptitudes naturelles. L'adulte guide et soutient cette démarche qui conduit à l'autonomie ».

### 3. Le développement de l'enfant est un processus global et intégré

« L'enfant se développe dans toutes ses dimensions – affective, physique et motrice, sociale et morale, cognitive et langagière –, et celles-ci agissent à des degrés divers, dans le cadre de ses apprentissages. Les interventions de l'adulte, les aménagements et les activités proposées dans les services de garde sollicitent de multiples façons l'ensemble de ces dimensions ».

### 4. L'enfant apprend par le jeu

« Essentiellement le produit d'une motivation intérieure, le jeu constitue pour l'enfant le moyen par excellence d'explorer le monde et d'expérimenter. Les différents types de jeux auxquels il joue – solitaire ou coopératif, moteur, symbolique, etc. – sollicitent, chacun à sa manière, toutes les dimensions de sa personne ».

### 5. La collaboration entre le personnel éducateur ou les RSG et les parents est essentielle au développement harmonieux de l'enfant

« Il est important qu'une bonne entente et un lien de confiance existent entre le personnel éducateur ou les RSG et les parents. Cela rassure l'enfant et favorise la création d'un lien affectif privilégié entre lui et le ou les adultes qui en prennent soin au service de garde ».

Source : Accueillir la petite enfance p. 16 à 21

## Processus d'intervention éducative

« L'intervention éducative est le processus par lequel le personnel éducateur et les RSG agissent auprès de chacun des enfants de façon à répondre le mieux possible à ses besoins. Elle comporte quatre étapes : l'observation, la planification et l'organisation, l'intervention, la réflexion-rétroaction »

### Intervention démocratique

« Favorise le libre choix de l'enfant et l'incite à participer aux décisions, dans la mesure de ses capacités et dans le respect de certaines règles de conduite et de sécurité. L'adulte soutient l'enfant dans ses initiatives tout en respectant son rythme de développement. Il encourage l'enfant à entretenir des relations avec ses pairs et à prendre sa place dans le groupe. En misant sur les champs d'intérêt et les forces de chaque enfant, ce style d'intervention favorise son autonomie et sa confiance en lui tout en lui offrant de belles occasions de se socialiser. »

Source : Accueillir la petite enfance p. 32

- J'ai vérifié la **cohérence** de mon offre avec les concepts clés et les orientations du **cadre de référence Gazelle et Potiron**. Donc, mon offre...
- Soutient la **création d'environnements favorables** à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur ;
  - Facilite l'**intégration quotidienne des orientations** de Gazelle et Potiron (et non pas seulement lors d'activités ponctuelles) ;
  - Respecte la **vision de la saine alimentation** du ministère de la Santé et des Services sociaux telle que présentée dans le cadre de référence ;



« La saine alimentation va donc bien au-delà de la valeur nutritive des aliments offerts aux enfants ; elle comporte plusieurs dimensions : biologique, socioculturelle, économique. Elle vise également la sécurité alimentaire et doit être cohérente avec les principes du développement durable » (Gazelle et Potiron p. 25).

« Une saine alimentation peut comprendre une grande variété d'aliments qui se situent, sur un continuum, de peu ou pas nutritifs à très nutritifs. Ainsi, les aliments ne peuvent être catégorisés ; il n'y a pas de « bon » ou de « mauvais » aliment » (Gazelle et Potiron p. 25).

« Quant aux services de garde éducatifs, ils doivent mettre l'accent sur les aliments quotidiens et sur une faible présence d'aliments d'occasion. Puisque le service de garde éducatif à l'enfance est considéré comme un milieu exemplaire, les aliments d'exception n'ont pas leur place dans son menu régulier » (Gazelle et Potiron p. 26). À cet effet, les aliments servis en service de garde respectent les paramètres nutritionnels présentés en annexe (Gazelle et Potiron p. 84)

Voir également les orientations 5 et 6 de Gazelle et Potiron, p. 44 à 20

- Reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant dans le mode d'alimentation du poupon et soutient une communication efficace entre les parents et le service de garde (Gazelle et potiron, orientations 1 et 4).

- Soutient le rôle du personnel éducateur dans l'utilisation de stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture :

- 2.1) Féliciter l'enfant pour ses talents, ses réalisations et ses qualités plutôt que pour son apparence physique
- 2.2) Éviter tout commentaire ou intervention relativement au poids
- 2.3) Ne pas tolérer les moqueries sur l'apparence des enfants ou des adultes
- 2.4) Adopter un style démocratique à l'occasion des repas et des collations
- 2.5) Respecter les signaux de faim et de satiété du poupon et de l'enfant
- 2.6) Ne pas utiliser les aliments en guise de récompense, de punition ou comme moyen de négociation
- 2.7) Ne pas féliciter l'enfant qui a tout mangé (ou qui a mangé ses légumes, par exemple)
- 2.8) Ne pas faire de commentaires négatifs ou des reproches sur ce que l'enfant a ou n'a pas mangé
- 2.9) Offrir la possibilité à l'enfant de manger une portion de dessert ou une collation, peu importe ce qu'il a mangé précédemment
- 2.10) Encourager l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer

(Gazelle et Potiron, orientation 2, p. 35 à 37)





- Soutient le rôle du personnel éducateur dans l'utilisation de stratégies éducatives favorisant un **contexte de repas** propice à la saine alimentation et à la **découverte des aliments**.

- 3.1) Offrir des repas et des collations à des heures régulières, espacées de 2 à 3 heures
- 3.2) Accorder suffisamment de temps aux périodes de repas et de collations
- 3.3) Aménager les lieux de repas d'une manière conviviale et adaptée aux besoins des enfants
- 3.4) Favoriser les discussions et une atmosphère agréable à l'occasion des repas
- 3.5) Établir un contact privilégié avec le poupon au cours des repas, favorisant ainsi l'apprentissage de l'acte alimentaire
- 3.6) Encourager progressivement les poupons et les enfants à s'alimenter seuls, en leur proposant des défis à la hauteur de leurs capacités
- 3.7) Établir des règles de conduite aux repas pour chacun des groupes d'âge
- 3.8) Faire découvrir et susciter la réflexion quant aux couleurs, textures, formes, odeurs et saveurs des aliments
- 3.9) Intégrer des activités associées à la découverte des aliments dans le cadre d'activités quotidiennes, d'activités organisées et de sorties éducatives

(Gazelle et Potiron, orientation 3, p. 38 à 41)

- Tient compte des situations susceptibles de nuire à la santé (allergies alimentaires, étouffement, toxi-infections alimentaires, carie dentaire, blessures) et des précautions usuelles pour les éviter (source : Gazelle et Potiron, orientation 7).

- Encourage le jeu actif par des activités plaisantes et ponctuées de défis n'ayant pas pour objet des apprentissages précis.

« Le jeu actif constitue toute activité ludique qui entraîne un mouvement chez l'enfant. »

(Gazelle et Potiron p. 28)

- Valorise le jeu.

« De caractère spontané, le jeu se caractérise avant tout par le plaisir qu'il procure, et c'est pourquoi l'enfant s'y investit avec beaucoup d'intérêt et y consacre beaucoup de temps. C'est son mode d'exploration du monde. Quel que soit son type ou sa forme, le jeu présente des défis à relever, des problèmes à résoudre et des règles à respecter. C'est parce qu'il s'y investit à fond que l'enfant fait, par l'intermédiaire du jeu, des apprentissages qui touchent toutes les facettes de son développement. »

(Accueillir la petite enfance, p. 46)

- Met l'accent sur le développement de la motricité globale.

« Le jeu actif est essentiel entre 0 et 5 ans, car c'est à cette période que se forge l'acquisition des habiletés de motricité globale, c'est-à-dire les habiletés fondamentales du mouvement (lancer, attraper, frapper du pied, etc.) et celles de la locomotion (ramper, marcher, courir, etc.). Au cours de la petite enfance, il est primordial de privilégier le développement de ces habiletés dans un premier temps, et ce, de façon à mettre en place les bases essentielles au développement des habiletés motrices fines et plus complexes, telles que manipuler un pinceau ou utiliser des ciseaux. »

(Gazelle et Potiron p. 56)





- Met l'accent sur les **jeux d'intensité élevée**, de grande énergie.

«Après avoir dépassé le stade de la marche, les trottineurs et les bambins expérimentent des situations qui sollicitent le développement d'habiletés qui leur donneront le goût de pratiquer des activités et des jeux plus soutenus comme courir, grimper, sauter et jouer avec des ballons. Les enfants ont besoin de s'adonner à ce type d'activités plus soutenues, car elles permettent de canaliser leur énergie et également de réduire les tensions, l'agitation et les comportements agressifs.»

(Gazelle et Potiron p. 56).

- Privilégie le **jeu amorcé** par l'enfant plutôt que des activités dirigées par l'adulte.

«Le personnel éducateur en services de garde éducatifs à l'enfance, en prenant soin de reconnaître les champs d'intérêt particulier des jeunes enfants, en proposant des activités et des jeux adaptés aux périodes de développement de l'enfant et en offrant des contextes propices permettant aux enfants d'initier leurs propres jeux, est un intervenant de choix pour intégrer le mouvement au quotidien.»

(Gazelle et Potiron p. 55)

«Or, on constate que c'est lorsque les enfants prennent l'initiative de leurs activités que l'intensité de celles-ci, le nombre de pas qui y est associé et leur développement moteur sont supérieurs.»

(Gazelle et Potiron p. 12)

- Soutient le **rôle du personnel éducateur** dans l'**utilisation de stratégies** permettant d'intervenir dans la **zone de développement proximal** de l'enfant.

«Intervenir dans la zone de développement proximal de l'enfant suppose d'interagir avec lui dans une perspective de résolution de problème, en le guidant pour qu'il réussisse à faire avec de l'aide ce qu'il ne peut faire seul. L'intervention s'appuie sur l'observation des capacités actuelles de l'enfant et sur l'anticipation des capacités en voie de se développer, mais qui sont pour l'instant à un stade embryonnaire.»

(Gazelle et Potiron p. 62)

- 10.1) Encourager le plus possible les enfants à prendre l'initiative de leurs jeux actifs
- 10.2) Soutenir l'autonomie des tout-petits dans leurs jeux actifs (intervention démocratique)
- 10.3) Intégrer des défis stimulants et variés aux activités proposées
- 10.4) Soutenir les réussites physiques et motrices des enfants
- 10.5) Proposer des activités qui favorisent l'égalité entre les sexes et dépourvues de stéréotypes sexuels

(Gazelle et Potiron, orientation 10, p. 61 à 64)

- Encourage l'utilisation de chaque moment de la journée pour maximiser les occasions d'intégrer le mouvement.
- Soutient l'importance de jouer à l'extérieur.

«Le jeu à l'extérieur favorise la stimulation des habiletés de motricité globale en permettant de pratiquer des activités plus soutenues ou de grande énergie, d'exécuter de grands mouvements dans tous les sens (courir, grimper, glisser, sauter) et d'accomplir des gestes moteurs différents (ramper sous une table de pique-nique, s'accroupir derrière un buisson, etc.). En permettant aux enfants de dépenser leur surplus d'énergie, le jeu à l'extérieur aide aussi à diminuer les tensions et le taux d'agressivité»

(Gazelle et Potiron p. 65)

- Privilège l'utilisation de petit matériel.

«À l'extérieur comme à l'intérieur, l'enfant doit avoir libre accès à un matériel de jeu varié et attrayant, adapté à sa taille et à ses capacités. Ce libre accès lui permettra d'exercer un contrôle sur son univers, favorisant ainsi son autonomie et le développement de sa confiance en lui. Offerts en quantité suffisante, les tunnels autoportants et le petit matériel tel que les balles, les ballons, les blocs et les caissons de différentes tailles de même que les cerceaux permettront de stimuler la motricité et la créativité de l'enfant»

(Gazelle et Potiron p. 68)

- Encourage l'utilisation et l'optimisation de l'aménagement et du matériel existant.

#### 8 Je porte une attention particulière pour que mon offre...

- Permette suffisamment de **latitude pour s'intégrer dans la démarche de modifications des environnements** entreprise par le service de garde.
- Propose des **moyens d'évaluation** de l'implantation et des effets, s'il y a lieu.
- Propose des moyens pour assurer la  **pérennité de l'intervention**, c'est-à-dire que l'offre permet que les  **apprentissages réalisés** par les utilisateurs soient  **réinvestis quotidiennement dans les pratiques**.
- Reconnaisse les forces du milieu et  **soutienne le développement de compétences professionnelles** des intervenants du service de garde.
- Favorise la  **réflexion sur les pratiques existantes** et l'autoévaluation de ces pratiques dans une perspective d'amélioration continue.
- S'appuie sur des  **références reconnues et identifiables** et, si disponibles, québécoises.
- Propose des  **stratégies inspirantes, réalistes et accessibles**.

## Pour les personnes qui utilisent une offre

### Au moment de choisir une offre, je...

- M'assure qu'elle permette de  **soutenir la modification ou l'amélioration** d'une ou des pratiques pour créer des  **environnements favorables** à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur.
- M'assure que les  **objectifs sont clairement définis**.
- M'assure qu'elle  **réponde au besoin** identifié suite au portrait réalisé à l'aide de la plateforme Petite enfance, Grande forme, ou autre.
- M'assure qu'elle  **s'inscrive dans une démarche** visant un changement de pratique.
- Vérifie qu'elle  **s'adresse au public cible identifié**.
- M'assure qu'elle est pertinente et adaptée au  **contexte petite enfance 0-5 ans**.
- M'assure du  **niveau de faisabilité** en considérant les différents contextes (organisationnel, budgétaire, ressources humaines, installation physique, etc.).
- Vérifie qu'elle permette au public visé (gestionnaires, responsable du soutien pédagogique, personnel éducateur, responsable de l'alimentation, RSG) de  **mettre en pratique leurs compétences** tout en favorisant leur autonomie.
- M'assure d'y retrouver :
  - Des  **références facilement accessibles**, je peux donc vérifier la crédibilité et la pertinence de l'outil;
  - Des moyens pour  **réinvestir les apprentissages** réalisés, dans les pratiques quotidiennes;
  - Des éléments de contenu qui me permettent de  **vérifier la cohérence** avec les concepts clés et les orientations du cadre de référence *Gazelle et Potiron*;
  - Des éléments de contenu qui me permettent de  **vérifier la cohérence** avec le programme éducatif *Accueillir la petite enfance*.



## Références



**Programme éducatif *Accueillir la petite enfance*, ministère de la Famille :**

[http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/programme\\_educatif.pdf](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/programme_educatif.pdf)

**Cadre de référence *Gazelle et potiron*, ministère de la Famille:**

[http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf)

**Vision de la saine alimentation, ministère de la Santé et des Services sociaux :**

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2010/10-289-06F.pdf>

**Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance :**

[http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=//S\\_4\\_1\\_1/S4\\_1\\_1.htm](http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=//S_4_1_1/S4_1_1.htm)

**Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance :**

[http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=3&file=/S\\_4\\_1\\_1/S4\\_1\\_1R2.HTM](http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=3&file=/S_4_1_1/S4_1_1R2.HTM)

**Éléments de base de la Norme CSA sur les aires et l'équipement de jeux :**

[http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/SF\\_elements\\_base\\_normeCSA.pdf](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/SF_elements_base_normeCSA.pdf)

**Petite enfance, Grande forme :**

<http://www.qualite.aqcpe.com/initiatives/projet-avec-quebec-en-forme/>

