



Bulletin d'informations du CAL de la MRC des Sources

Alors que la neige recouvre votre maison et votre ville, elle laisse un écrin blanc idéal pour les plaisirs d'hiver. Les enfants trouvent facilement des idées créatives pour dessiner des anges dans la neige blanche, pour bâtir des forts et pour improviser des pentes de luge. « Lorsque les parents se joignent à leurs enfants dans des activités hivernales, tout le monde profite de l'exercice et des liens qui se créent lorsqu'on s'amuse en famille. Les recherches démontrent que la participation des parents aux activités saines des enfants aide ces derniers à développer leur esprit, à faire de l'activité physique et à prendre de saines habitudes qu'ils conserveront toute leur vie. » Alors, quel meilleur moment que celui où les idées de vos enfants fusent plus vite même que ne s'accumule la neige dans votre patio.

Des conseils pour faire sortir vos enfants

Les enfants ne reculent habituellement pas devant le froid, mais assurez-vous que toute la famille soit bien vêtue afin d'éviter les engelures. Habillez-vous en pelures d'oignon, portez des bottes étanches, des tuques et des gants. Rappelez-vous que les enfants ont besoin de 60 à 90 minutes d'activité quotidienne, la plupart des jours de la semaine. Bien qu'au début, vous puissiez trouver le temps un peu frais, vous vous réchaufferez rapidement avec ces activités.

1. Construisez un fort en neige. Quand la neige est collante, il est agréable de sortir fabriquer un fort ou un igloo avec vos enfants. Roulez des boules de neige et empilez-les pour créer des murs. Utilisez une bouteille d'eau à vaporiser si la neige n'est pas suffisamment collante. Après, vous pouvez vous cacher à l'intérieur pour y savourer une collation.
2. Avec quelques voisins, faites un concours de bonhommes de neige. Une fois que les enfants et les parents auront terminé leur bonhomme, faites le tour du quartier afin de voir les créations des autres familles. Ce sera votre propre festival des neiges.
3. Faites un jeu de balles de neige. Au lieu d'une balle de base-ball, utilisez une balle de neige et jouez au base-ball hivernal. Courir dans la neige rend le jeu encore plus exigeant.
4. Allez glisser en famille. Apportez un thermos de boisson chaude et quelques fruits et crudités comme collation.
5. Fabriquez votre propre pente. En pelletant votre entrée, servez-vous de la neige pour fabriquer une pente pour les enfants.
6. Faites une chasse au trésor. Neige ou pas, les chasses au trésor sont d'excellentes façons de faire sortir votre famille l'hiver. Elles sont aussi utiles pour enseigner à vos enfants les secrets de la nature et les inciter à prendre une marche. Dressez l'inventaire des différents arbres, des oiseaux, des empreintes d'animaux, etc. que vous découvrirez à l'extérieur. Courez, sautez et amusez-vous en chemin.
7. Essayez un nouveau sport! L'hiver est le moment idéal pour jouer au hockey, au curling, pour le ski de randonnée, le ski alpin ou la planche à neige. Informez-vous sur la location d'équipement si vous ne désirez pas faire un investissement important.
8. Jouez au drapeau, à la tag ou à d'autres jeux où il faut courir. Qu'il neige ou non, ces jeux sont excellents pour augmenter le rythme cardiaque et pour se réchauffer par temps froid.
9. Les jours où il fait trop froid pour jouer dehors, ne désespérez pas. Éteignez la télévision et rassemblez la famille autour de jeux d'intérieur, comme Jean dit, la chaise musicale, la danse interrompue (où les danseurs doivent s'immobiliser dès que la musique s'arrête), se lancer un sac de haricots, une course à obstacles, des sauts ou des exercices, une partie de cache-cache ou tout autre jeu.

BON HIVER!!!

**Plaisirs d'hiver
Programmation 2009
MRC des Sources**

St-Georges de Windsor

Date : 7 et 8 février 2009
Activités : Patin libre, programmation à venir
Lieu : Patinoire
Heures : à confirmer
Personnes ressources : Municipalité 828-2716

Saint-Adrien

Date : 24-25 janvier 2009
Activités : Patin libre, programmation à venir
Lieu : Patinoire
Heures : à confirmer
Personnes ressources : Municipalité 828-2872

Asbestos

Date : 28 février 2009
Activités : Patin libre, hockey, jeux extérieur, tire sur neige
Lieu : Patinoire Parc des générations
Heures : 13h à 17h
Personnes ressources : Diane 879-7171 poste 232

St-Camille

Date : 16-17-18 janvier 2009
Activités : Patin libre, programmation à venir
Lieu : Toit des Quatres temps
Heures :
Personnes ressources : Municipalité 828-3222

Wotton

Date : 30-31 janvier et 1er février 2009
Personnes ressources : Municipalité 828-2112

Date : 28 février 2009
Personnes ressources : **Mont Ham-sud**
Municipalité 877-3258

Date : 14 février 2009
Personnes ressources : **Club Chasse et Pêche**
Club Chasse et Pêche 879-5746



Un très joyeux Noël

Noël unit petits et grands dans une belle atmosphère de plaisir et d'agrément.
C'est pour cela qu'on l'aime tant!

Que cette saison aux mille merveilles
laisse place à de grandes réjouissances;
qu'elle soit propice à la découverte de
bonheurs intenses.

**LE COMITÉ D'ACTION LOCALE
DE LA MRC DES SOURCES VOUS
SOUHAITE**

JOYEUSES FÊTES !!!



Défis Parent-Enfant

Vous êtes invités à relever le défi QEF !! Vous disposez du congé des fêtes pour réaliser chacun des défis avec votre enfant. Si vous avez réalisé tous les défis à la fin du congé de Noël, signez la feuille vous et votre enfant et rapportez-la à l'enseignante. Vous serez éligibles au tirage d'articles promotionnels (chandail, casquette, tuques, ballon de soccer)

Défis à réaliser

Dancez sur de la musique de Noël pendant 5 minutes

Le flocon : le flocon est représenté par une balloune. Le flocon doit rester dans les airs pendant 5 minutes. Vous pouvez aussi avoir plusieurs flocons. Il fait tempête !

Marchez comme un lutin (accroupi, les mains sur les genoux et le dos droit)
pendant 20 secondes.

Signature de l'enfant

Signature du parent