

# LOISIRS DE CLARE

## ÉTÉ 2020

### BULLETIN



#### Lignes directrices canadiennes sur l'activité physique



##### Âges 5-11

- 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par jour.
- Être actif au moins 60 minutes par jour peut aider les enfants à améliorer leur santé, leur attention à l'école, leur forme physique et leur confiance en soi.

##### Âges 12-17

- 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par jour.
- Être actif au moins 60 minutes par jour peut aider les ados à acquérir de nouvelles compétences, devenir plus forts, se sentir plus heureux et maintenir un poids sain.

##### Âges 18+

- 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine.
- Être actif pendant au moins 150 minutes par semaine peut réduire le risque de décès prématuré, de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, de certains types de cancer et plus.



#### Pièges technologiques

Le saviez-vous qu'il est recommandé aux enfants et jeunes âgés de 5 à 18 ans de limiter leur activité sédentaire devant un écran à un maximum de deux heures par jour? Les enfants de 4 à 5 ans devraient être limités à une heure et les enfants de 0 à 3 ans ne devraient pas avoir aucun temps sédentaire devant un écran.

Source: ParticipACTION

#### Trucs et astuces à vous tenir occupés

Il est important de garder votre cerveau et votre corps occupés pendant toute la journée. Voici quelques idées sur comment rester occupé :

- Casse-têtes
- Cuire du pain/pâtisseries
- Apprendre une nouvelle compétence
- Lire/écouter un livre
- Suivre un cours en ligne
- Regarder un film/une émission
- Apprendre comment tricoter/crocheter
- Dessiner/peindre
- Bougez votre corps (yoga, entraînement à domicile)
- Méditer
- Faire du jardinage
- Écoutez de la musique
- Rédiger une histoire
- Nettoyez/réorganisez votre maison
- Faites des promenades, randonnées, des sports, du vélo, etc.

 [www.clarenovascotia.ca](http://www.clarenovascotia.ca)

 [www.facebook.com/loisirsclare](https://www.facebook.com/loisirsclare)

 [clarerecservices](https://www.instagram.com/clarerecservices)

Heures d'ouverture :

8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

Courriel : [recreation@munclare.ca](mailto:recreation@munclare.ca)

Téléphone : (902) 769-2031

# COMMENT PLANIFIER UNE JOURNÉE SIGNIFICATIVE



## Trouver de la structure quand **votre monde est à l'envers**

Prendre soin de votre santé globale signifie créer un équilibre sain entre le travail et le jeu. Dans des moments comme ceux que nous vivons actuellement, lorsque votre salon peut être un bureau / salle de classe un jour et un terrain de jeu / un studio d'art le prochain jour, il peut être difficile de garder votre maison et vos pensées organisées. En suivant les lignes directrices ci-dessous, vous pouvez trouver un équilibre sain entre le travail et le jeu tout en tirant le maximum niveau de satisfaction de tous les jours.

## Un tableau peut vous aider à planifier votre journée

Votre journée peut être divisée en trois blocs en temps :

**Matin** – Du moment où vous vous réveillez jusqu'à l'heure du dîner

**Après-midi** – Après l'heure du dîner jusqu'à l'heure du souper

**Soir** – Après l'heure du souper jusqu'au temps du coucher

Les actions et activités doivent être classées par ordre de priorité dans l'une des catégories suivantes :

**DOIT faire**  
Travail / école  
Activité physique  
Préparer des repas

**VEUX faire**  
Visiter des amis  
Jouer de la musique  
Créer de l'art

**POURRAIS faire**  
Lire un livre  
Nettoyer / organiser  
Apprendre un nouveau passe-temps

	<b>DOIT faire</b>	<b>VEUX faire</b>	<b>POURRAIS faire</b>
<b>Matin</b>			
<b>Après-midi</b>			
<b>Soir</b>			

**CONSEIL!** Prévoyez d'obtenir un montant suffisant de dormitoir chaque nuit en fixant une heure de coucher constante (même les adultes!)

## Répondez à tous les aspects de votre santé

C'est plus facile que vous le croyez! Il faut simplement inclure des actions et des activités de chacune des catégories suivantes.



# PROGRAMMES ET ACTIVITÉS D'ÉTÉ

## Jeunes

### CAMP D'ART VIRTUEL

Date:

Le lundi 6 juillet au  
mercredi 8 juillet

Explorez votre côté créatif dans un incroyable camp d'art virtuel avec l'artiste locale Sheila LeBlanc! Le camp serait gratuit pour ceux qui désirent utiliser leur propre équipement, ou 5\$ pour ceux qui désirent acheter une trousse d'équipement du Service des loisirs. La liste d'équipement serait partagée sur la page Facebook de l'évènement.

### P'TITS AMPHIBIENS VIRTUEL

Date:

Les jeudis 16, 23, 30 juillet  
& 6 août

Joignez-vous à nous pour notre programme de P'tits amphibiens virtuel! Du 16 juillet au 6 août, nous publierons des vidéos hebdomadaires sur notre page Facebook où vous pourrez suivre les arts, l'artisanat et l'heure du conte. Les enfants de 3 à 5 ans qui souhaitent participer et désirent acheter la trousse incluant le matériel nécessaire pour 5\$ doivent s'inscrire en avance.



### DÉFILÉ DES JEUNES VIRTUEL

Date:

Le mardi 28 juillet

Les jeunes de 12 ans et moins sont invités à participer au défilé des jeunes Acadiens annuel sur un platform virtuel! Habillez votre enfant, prenez une photo ou une courte vidéo de leur costume (char allégorique optionnel) et soumettez-le par courriel au [recreation@munclare.ca](mailto:recreation@munclare.ca) avant le 25 juillet. Toutes les entrées seront rassemblées dans une séquence vidéo qui sera diffusée en direct sur Facebook à 10h le mardi 28 juillet. Des prix seront remis aux meilleurs costumes!

## Pour tous

### YOGA SUR LA PLAGE

Date:

Les mardis 7 et 21 juillet,  
4 et 18 août

Temps:

18 h 30 à 19 h 30

Joignez-vous à nous à la plage Mavillette ! Apportez votre tapis et respirez l'air de la mer lors des séances de yoga gratuites en partenariat avec Corbeau Yoga Studio. En cas de mauvais temps, l'évènement sera remis au lendemain. Vérifiez notre page Facebook pour des mises à jour.



### SOIRÉE CERF-VOLANTS

Date:

Le jeudi 9 et 23  
juillet & le 6 et 20  
août

Temps:

18 h 30 à 19 h 30

Joignez-vous à nous à la plage de Mavillette pour une soirée amusante et socialement distante de cerf-volant. Nous prendrons toutes les précautions de santé COVID-19 pour désinfecter tout l'équipement, avant et après chaque utilisation. En cas de pluie, cette activité serait remise au prochain jour. Vérifiez notre page Facebook pour des mises à jour.



[www.clarenovascotia.ca](http://www.clarenovascotia.ca)



[www.facebook.com/loisirscclare](https://www.facebook.com/loisirscclare)



[clarerecservices](https://www.instagram.com/clarerecservices)

Heures d'ouverture :

8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

Courriel : [recreation@munclare.ca](mailto:recreation@munclare.ca)

Téléphone : (902) 769-2031

## TRIVIA ET CHASSE AUX PHOTOS

Date:

Le mercredi 22 juillet

Temps:

Trivia - 18h30

Chasse aux photos - 19h15.



Cette activité populaire va tester vos connaissances de Clare. Le trivia en ligne commencera précisément à 18 h 30 sur notre page Facebook. Après le trivia, la liste de chasse aux photos sera publiée sur notre page Facebook précisément à 19 h 15. Les participants doivent soumettre leurs photos via Facebook Messenger ou par courriel avant 21h. Tout ce qui sera reçu après 21h le 22 juillet ne sera pas accepté.

## NUIT BLANCHE VIRTUEL

Date:

Le vendredi 7 août

Temps:

19h

Rejoignez-nous pour une soirée amusante remplie de compétences de camping, de s'mores, d'histoires et plus! Joignez-vous à nous sur notre événement de Facebook lorsque nous publierons des vidéos et plus!

## SOIRÉE DE PAGAYAGE

Date:

Le mardi 11 août et le mercredi 19 août

Temps:

Départ à 19h

Joignez-vous à nous pour une promenade agréable sur le Lac à Seth derrière le Club des Lions de Meteghan le 11 août (en cas de pluie le 12 août) et sur le Lac à Victor à la CJA le 19 août (en cas de pluie le 20 août). L'activité s'adresse à tout le monde (7 ans et plus)! Apportez votre propre vaisseau ou contacter le Service des loisirs de Clare pour réserver un kayak.

## LEVÉE DU DRAPEAU

Date:

Le samedi 15 août

Temps:

Commencant à 10h

Joignez-vous à nous virtuellement sur notre page Facebook et célébrez notre héritage acadien avec la levée officielle du drapeau acadien. La diffusion en direct sur notre page Facebook commencera à 10h, suivie d'une performance musicale.

## TINTAMARRE

Date:

Le samedi 15 août

Temps:

Départ à 18h

Le 15 août, participez à cette fête acadienne amusante en faisant le plus de bruit possible! Le Tintamarre part précisément à 18 h de la caserne de pompiers de la Rivière-aux-Salmons et de l'Église à St Bernard. Tous les participants doivent suivre les règles de la route ainsi que les directives de santé publique en vigueur.

## TRIVIA SUR LES SENTIERS

Date:

Le lundi 10 au dimanche 16 août

Au parc Wentworth, nous placerons des roches rouges qui seront numérotées de 1 à 10 dans le sentier. Chaque roche sera associée à une question triviale. Ne déplacez pas les roches. Envoyez vos réponses par courriel ou sur notre page Facebook avant 23h59 le 16 août afin d'avoir la chance de gagner des prix.

## EMPRUNT D'ÉQUIPEMENT

Gilets de sauvetage, appareils GPS, planches à cribbage, cerceaux, ballons de football, ballons de volley-ball, ballons de basket, raquette de tennis + balles, raquette de badminton + birdies, battes de baseball, balles de softball, rondelles à lancer (avec des sacs de bonnets pour l'intérieur), une variété de bâtons nordique de marche sont disponibles. Un dépôt remboursable de 25 \$ est requis lors de l'emprunt d'un appareil GPS. Tout l'équipement sera fortement désinfecté avant et après avoir été emprunté et toutes les précautions sanitaires du COVID-19 seront prises.



 [www.clarenovascotia.ca](http://www.clarenovascotia.ca)

 [www.facebook.com/loisirsclare](https://www.facebook.com/loisirsclare)

 [clarerecservices](https://www.instagram.com/clarerecservices)

Heures d'ouverture :

8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

Courriel : [recreation@munclare.ca](mailto:recreation@munclare.ca)

Téléphone : (902) 769-2031

