



L'activité physique et ses bienfaits

Physical Activity & Its Benefits

04

Suggestion de jeu avec les ballons Omnikin

Omnikin Ball Games

09

L'athlétisme, un sport complet pour le développement moteur des enfants

Track & Field, a complete sport for the motor development of children

11

Création de zones sensorielles pour l'éveil des sens dès le jeune âge

Sensory zones to awaken children's senses from an early age



Faites confiance à Catsports pour vos articles de sport

L'équipe de Catsports est fière de vous présenter son tout premier magazine, afin de vous guider sur les bienfaits que procurent les sports et activités dans la vie quotidienne.

Pourquoi un magazine? Nous désirons proposer une nouvelle approche qui permet d'en apprendre plus sur différentes activités à faire à l'école, à la garderie, à l'extérieur, à la maison, etc. De plus, nous désirons réduire notre empreinte écologique en imprimant moins de papier. Évidemment, notre magazine vous fournira l'information nécessaire pour vous aider à magasiner vos articles Catsports préférés.

Consultez notre site Internet www.catsports.com afin de découvrir tous nos produits et de profiter de tous les avantages d'un site transactionnel; sécurité de paiement, consulter notre large éventail de produits selon différentes catégories, voir la disponibilité des produits en temps réel, découvrir nos articles en solde, etc.

Nous sommes également présents sur plusieurs réseaux, dont Facebook, Instagram, LinkedIn et YouTube. Suivez-nous pour ne rien manquer de l'actualité Catsports - événements, nouveautés, promotions, concours, etc. Inscrivez-vous à notre infolettre directement sur notre site Internet www.catsports.com.

Choisir Catsports, c'est choisir une entreprise de confiance. Fondée en 1984, Catsports se spécialise depuis plus de 35 ans dans la distribution de matériel sportif et récréatif pour tous.

Étant un joueur important reconnu à travers le Canada, nous nous engageons à offrir un service de qualité en français et en anglais, une livraison rapide et un excellent rapport qualité-prix pour tous nos produits.

Nous vous remercions de votre loyauté depuis toutes ces années.

Trust Catsports for your sporting goods

The Catsports team is proud to present its very first magazine on the benefits of engaging in daily sports and other physical activities.

Why a magazine? We want to offer a fresh approach to learning more about different kinds of activities to do at, for example, school, daycare, outside and at home. In addition, we aim to reduce our ecological footprint by printing fewer copies. Understandably, our magazine will provide you with the information you need to help you shop for your favourite Catsports items.

We invite you to visit our website at www.catsports.com to discover all of our products and to benefit from all the advantages of an online shopping site with secure payment methods, a wide range of products according to different categories, the ability to see product availability in real time and to learn about our sale items.

We are also on several social networks, including Facebook, Instagram, LinkedIn and YouTube. Follow us so you don't miss out on Catsports news, promotions, contests, and more. Subscribe to our newsletter by visiting our website at www.catsports.com.

Choosing Catsports means choosing a company you can trust. Founded in 1984, Catsports has specialized for more than 35 years in the distribution of sports and recreational equipment for everyone.

As a major player in sports and recreational distribution across Canada, we are committed to providing a quality service in French and English, as well as fast delivery and excellent value for money for all our products.

We thank you for your loyalty throughout the years.

Commentaires clients

- Des gens déterminés et dévoués à bien vous servir!
- Très bon service et équipements de sports abordables, ça vaut le détour.

Satisfied Customers

- People determined and dedicated to serving you well!
- Very good service and affordable sports equipment. Well worth the trip!

Nos coups de coeur Employees' Favourites



Essayer le Pickleball, c'est l'adopter!

Sophie, Marketing - Chez Catsports depuis 2 ans

En général, les nouveaux venus, même celles et ceux qui n'ont jamais pratiqué un sport de raquette auparavant, progressent rapidement. Le fait que tout le monde puisse jouer avec tout le monde même lorsque les niveaux de jeu sont très différents favorise le vivre-ensemble, la convivialité... La saine émulation qui se développe au sein du groupe amène chacun à se dépenser plus sans pour autant se mettre en danger, ce qui est évidemment très positif pour la santé. En outre, pas besoin d'être des experts, les gestes sont simples et vous les acquérez très rapidement, même si vous n'avez jamais tenu une raquette de tennis ou de ping-pong. Et voilà un sport où l'égalité des sexes est une réalité!

To try pickleball is to love it!

Sophie, Marketing - With Catsports for 2 years

Newbies, even those who've never played a racket sport before, generally progress quite quickly. The fact that everyone can play with everyone else, even when the skill levels are very different, promotes togetherness and conviviality. The healthy rivalry that develops within the group leads everyone to expend more energy without putting themselves at risk, which is obviously very positive for health. Plus, you don't have to be an expert. The moves are simple, and you'll learn them very quickly, even if you've never held a tennis or a ping-pong racket before. And this is a sport where gender equality is a reality!



Trottinette Storm

Jennifer, Achats - Chez Catsports depuis 5 ans

Tout le monde sait que les activités physiques, surtout celles demandant une activation du système cardiovasculaire, offrent de nombreux avantages pour la santé humaine. Or, être actif est particulièrement bénéfique pour les enfants dont l'organisme toujours en stade de genèse est encore bien malléable. Il existe des sports qui présentent tous ces atouts tout en permettant de se déplacer dans l'espace! Faire du vélo, du skateboard ou de la trottinette procure plusieurs bienfaits aux enfants :

- Amélioration de l'équilibre;
- Développement de la motricité globale;
- Tonification musculaire;
- Optimisation de la coordination;
- Endurance cardiovasculaire.

Storm Scooter

Jennifer, Purchasing - With Catsports for 5 years

Everyone knows that physical activities, especially those that engage the cardiovascular system, offer many benefits to human health. Being active is particularly beneficial for children whose bodies are still growing and who are still very flexible. There are sports that offer all these advantages while allowing them to move freely! Biking, skateboarding, or scootering from a young age is beneficial in more ways than one:

- Improves balance;
- Develops gross motor skills;
- Tones muscles;
- Increases coordination;
- Builds cardiovascular strength.

FooBaSKILL

Martin, Entrepôt - Chez Catsports depuis 3 ans

Un jeu, deux sports. Le FooBaSKILL® est un sport d'équipe combinant des éléments du basketball et du soccer. Cette combinaison permet de développer les habiletés du bas et du haut du corps, l'adresse et la vision du jeu. En jouant au FooBaSKILL®, les joueurs travaillent et améliorent des habiletés propres aux deux sports comme le rebond au basket et la deuxième intention au soccer. Les règles sont pensées pour un développement moteur et cognitif global et une participation active de tous les enfants.

FooBaSKILL

Martin, Warehouse - With Catsports for 3 years

One game, two sports. FooBaSKILL® is a team sport combining elements of basketball and soccer. This combination develops lower and upper body strength, skill and mental alertness. While playing FooBaSKILL®, players work on and improve their skills specific to both sports such as rebounding in basketball and shooting in soccer. The rules are designed for overall motor and cognitive development and the active participation of all young players.



3 qualités de coordination développées

- Orientation : Les joueurs doivent sans cesse se situer dans l'espace. Leur tâche est compliquée par les spécificités des deux sports.
- Rythme : Les joueurs sont soumis à de nombreux changements de rythme en raison de l'alternance entre les deux disciplines.
- Différenciation : Les joueurs mettent en pratique des aspects du soccer et du basketball dans le même match.

3 coordination skills developed

- Orientation: Players must constantly orient themselves spatially. Their task is complicated by the specific characteristics of the two sports.
- Pacing: Players are subjected to many changes related to pacing due to switching between the two sports.
- Differentiation: Players practice aspects of soccer and basketball in the same game.

À découvrir To Discover



▶ Floorball EXEL

Le floorball est un jeu rapide et excitant qui favorise l'action d'un bout à l'autre de la surface de jeu grâce à ses transitions rapides et à son déroulement fluide. Les règles, qui soulignent l'importance de la sécurité et de l'esprit sportif, sont conçues pour diminuer le risque de blessures sans nuire à la vitesse et aux habiletés liées au jeu.

Plusieurs joueurs de hockey utilisent des bâtons et balles de floorball afin d'améliorer leur maniement de bâton. L'effet du floorball sur les performances des gardiens de but est particulièrement évident, et certains gardiens de la LNH attribuent au floorball l'amélioration de leur agilité et de leur temps de réaction.

Floorball is a fast and exciting game that promotes end-to-end plays with quick transitions and a fluid game play. The rules stress the importance of safety and sportsmanship and are designed to limit the chance of injury without decreasing the speed or skill of the game.

Many ice hockey players use floorball sticks and balls to practice their stick handling. Floorball can improve hockey skills and ensure a legacy of Canadian hockey players. Floorball's effect on improving Swedish and Finnish goalie performance is especially evident, and some NHL goalies credit floorball for improving their agility and reaction time.

EXEL NORTH AMERICA TABLEAU DES TAILLES STICK SIZING CHART CHOOSE TO RULE

Avoir la bonne taille de bâton est très important lors d'un entraînement ou d'une partie de floorball.
Having the right stick size is very important when playing or practicing floorball.



▶ Spikeball

Le Spikeball est un sport d'équipe inspiré du volley-ball qui se joue avec une balle et un filet de rebond circulaire ressemblant à un trampoline.

Déroulement du jeu

Le sport se joue en équipes de 2 contre 2 distribuées autour du filet. Les joueurs d'une même équipe sont côte à côte avant le service ; une fois la balle en jeu, les joueurs peuvent se déplacer tout autour du filet. La balle doit être frappée à tous les coups. La balle est mise en jeu par un service qui doit rebondir sur le filet vers l'équipe adverse. L'équipe receveuse peut faire jusqu'à 3 touches, alternées entre les joueurs, avant de retourner la balle à l'autre équipe en la faisant rebondir sur le filet.

Faire des points

Un point est marqué lorsque la balle touche le sol ou l'anneau du filet ou lorsqu'elle rebondit plus d'une fois sur le filet. Un point est marqué à tous les jeux, peu importe quelle équipe a la possession du service. Lorsqu'une équipe marque un point, le service lui revient. À chaque gain de service, le joueur effectuant le service doit alterner. Le joueur servant doit changer de position avec son coéquipier à chaque service, si l'équipe le conserve pendant plusieurs points. Le match prend fin lorsqu'une équipe atteint le nombre de points désignés, typiquement 15 ou 21 points, avec au moins deux points d'écart.

Spikeball is a volleyball-inspired team sport that is played with a ball and a circular bounce net resembling a trampoline.

How to play

The sport is played in two teams of two spread out around the net. The players of the same team are side by side before serving. Once the ball is in play players can move around the net. The ball must be hit every time. The ball is put into play by a serve which must bounce off the net toward the opposing team. The receiving team can make up to three touches, alternated between players, before returning the ball to the other team by bouncing it off the net.

Make Points

A point is scored when the ball hits the ground or the ring of the net, or when it bounces more than once on the net. A point is scored in all games regardless of which team has possession of the serve. When a team scores a point, the serve is theirs. With each serve win, the serving player must alternate. The player who serves must switch positions with his or her teammate on each serve if the team holds it for several points. The match ends when a team reaches the designated number of points, typically 15 or 21 points, with at least a two-point difference.



▶ YOU.FO

YOU.FO est un jeu sportif consistant à lancer un anneau aérodynamique avec un bâton sur une distance de 10 à 30 mètres. Peut se jouer en équipes, à un contre un, avec des objectifs ou en freestyle.

YOU.FO is a sport based on throwing and catching an aerodynamic ring with specially designed sticks over 10 to 30 metres. It can be played one-on-one or in teams with goals or freestyle.

Règles de jeu

- **Faire des points** : Un point est marqué lorsqu'on attrape avec succès l'anneau (qui est lancé depuis l'extérieur de la zone de pointage) dans la zone de pointage de l'adversaire.
- **Passe et course** : Il est interdit de courir avec l'anneau sur votre bâton, pivotez seulement. Pour avancer, il faut faire des passes en lançant et en attrapant à l'aide de votre bâton.
- **Défendre** : Intercepter un lancer, bloquer ou réclamer l'anneau.
- **Réclamer** : Si l'anneau tombe au sol, vous continuez à jouer. Il peut être revendiqué en étant le premier joueur à mettre le haut de votre bâton lorsque l'anneau est posé au sol.
- **Blocage** : Position tactique devant le joueur en possession de l'anneau. Un seul joueur peut bloquer en même temps et il doit se tenir à distance d'un bâton.
- **Fairplay** : C'est un jeu de fairplay, sans arbitre, donc si une situation peu claire se présente (par exemple, les deux joueurs réclament en même temps), utilisez simplement un bon vieux « roche, papier, ciseau ».

Rules

- **Scoring**: A point is scored when a player successfully catches the ring thrown from outside the scoring zone and into the opponent's scoring zone.
- **Passing and Running**: It's not permitted to run with the ring on your stick, only to pivot. Passing is only allowed by throwing and catching using your stick.
- **Defending**: Intercept a throw, block or claim the ring.
- **Claiming**: If the ring falls to the ground, you continue to play. You can claim the ring by being the first player to put the top of your stick down when the ring is on the ground.
- **Blocking**: A tactical position in front of the player in possession of the ring. Only one player can block at a time, and they must be within one stick's distance.
- **Fairplay**: This is a game of fairplay, with no referee, so if an unclear situation arises (e.g. both players claim at the same time), simply settle it using a "rock, paper, scissors" game.

▶ Poull Ball

Développé en Belgique en 2010, le POULL BALL est un sport innovateur et un excellent moyen de développer l'esprit sportif. Les règles sont simples, l'objectif est accessible, chaque joueur peut marquer, donc tous jouent un rôle important.

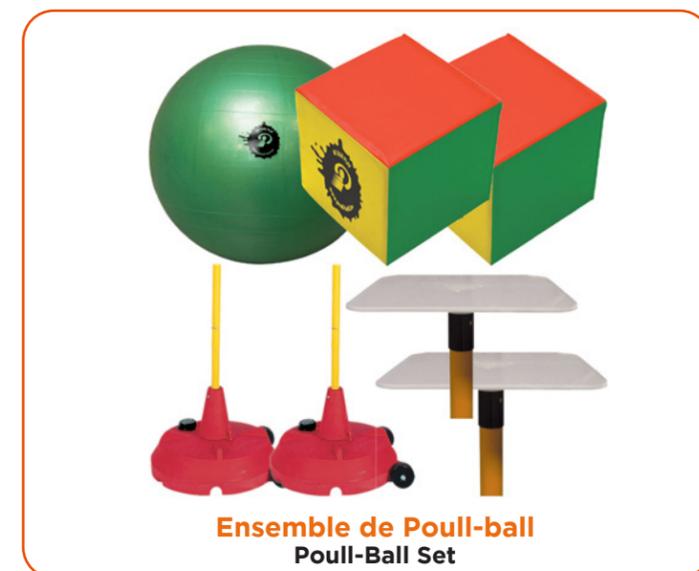
Created in 2010, in Belgium, POULL BALL is an innovative game and an excellent way to develop sportsmanship. The rules are simple and the objective is attainable. All players can score, so everyone plays an important role.

Déroulement

Deux équipes se disputent un gros ballon sur un terrain de Basketball. En coopération, le but est de renverser une des deux cibles situées sur les côtés. Un choix peut être fait entre les deux cibles, car elles n'appartiennent à aucune équipe. On peut attaquer délibérément des deux côtés.

Rules

Two teams compete for a large ball on a basketball court. Together the goal is to knock down one of two targets located at either side of the court. A choice can be made between the two targets as they do not belong to either team. Either of the two targets can be deliberately attacked.



Basketball

Le basketball est un sport très populaire en Amérique du Nord, grâce à ces nombreux bénéfices pour le corps et l'esprit. La pratique de ce sport permet de développer l'équilibre et la coordination, l'agilité et les réflexes, la rapidité, la précision et la puissance, ainsi que l'endurance physique.

Basketball is a very popular sport in North America, thanks to its many benefits for the mind and body. The practice of this sport helps to develop balance and coordination, agility and reflexes, speed, precision, and strength, as well as physical endurance.

L'un des grands avantages du basketball est qu'il peut se pratiquer à tout âge. Il est d'ailleurs l'un des sports les plus populaires dans toutes les catégories d'âges et de sexes. Bien évidemment, pour les plus jeunes, l'équipement est adapté, avec des paniers à leur hauteur, ainsi que des ballons de petite taille. L'important pour les plus jeunes n'étant pas la performance sportive, mais plutôt le développement psychomoteur et social.

One of the great advantages of basketball is that it can be played at any age. It's one of the most popular sports in all age and gender categories. Of course, for younger players, the equipment is adapted with baskets at their height levels, as well as smaller basketballs. The important thing for the very young is not sports performance, but rather psychomotor and social development.



Qu'est-ce que le basketball 3x3? Il se joue à 3 contre 3 sur une moitié de terrain, avec un seul panier dans lequel les deux équipes doivent marquer. Il peut être joué sur n'importe quel type de surface.

What is 3x3 basketball? It is played 3 against 3 on one half of the field, with a single basket in which both teams must score. It can be played on any type of surface.



Volleyball

Le volleyball est un sport accessible à tous qui se joue à l'intérieur comme à l'extérieur et qui est peu contraignant étant donné la simplicité du jeu et ses règles. Très socialisant, le volleyball cultive l'esprit et la cohésion d'équipe. L'absence de contact réduit les risques de blessures et les chocs. Pour faciliter l'apprentissage, les plus jeunes feront leurs débuts avec des ballons plus légers et doux.

Enseigné dans une grande majorité des écoles, le volleyball permet le développement physique du corps de l'enfant, en plus de favoriser le développement psychologique de celui-ci.

- Développe la confiance de soi et l'esprit d'équipe;
- Stimule la capacité cardiovasculaire, respiratoire et l'endurance;
- Galbe les fessiers et muscle harmonieusement les muscles du corps;
- Améliore la vitesse, l'agilité et les réflexes.



Ballon d'entraînement officiel FIVB léger. Idéal pour les jeunes et débutants.

Official FIVB super light training volleyball. Ideal for youth and beginners.

Accessible to all, volleyball is played both indoors and outdoors and isn't restrictive due to the simple nature of the game and its rules. Highly social, volleyball cultivates sportsmanship and cooperation. The absence of contact reduces the risk of injury. To make learning the game easier, younger kids will start with lighter, softer balls.

Taught in a large majority of schools, volleyball helps with a child's physical and psychological development.

- Develops self-confidence and sportsmanship;
- Stimulates cardiovascular and respiratory endurance;
- Shapes the glutes and builds muscle evenly throughout the body;
- Improves speed, agility and reflexes.

Omnikin

En créant ces différents ballons OMNIKIN®, l'objectif est de fournir aux éducateurs et enseignants des outils pédagogiques pour faire bouger les enfants et leur faire découvrir de nouvelles activités. Les ballons OMNIKIN® permettent de jouer à des jeux captivants. Ces activités sont d'excellents exercices physiques et favorisent la santé tout en s'amusant.

By creating these different OMNIKIN® balls, the objective is to provide educators and teachers with teaching tools to get children moving and also to introduce them to new activities. All OMNIKIN® balls allow participants to play engaging games. These activities encourage physical exercise and promote health while having fun.



Kin-Ball

Sport coopératif organisé, il se joue avec trois équipes de quatre joueurs. L'objectif principal est simple, attrapez et contrôlez le ballon avant qu'il ne touche le sol!

The only organized cooperative sport in the world, Kin-Ball is played with three teams of four players. The main objective is simple: Catch and control the ball before it hits the ground!



Omnikin 6

Volleyball, basketball, aki géant, ping-pong géant, soccer, etc. sont toutes des activités permettent de s'amuser, d'apprendre et qui favorisent une saine dépense d'énergie!

Volleyball, basketball, giant aki, giant table tennis, soccer, and more are all activities that allow for fun, learning and demand a healthy dose of energy!



Omnikin Super

Ces merveilleux ballons de football géants sont aussi excitants que faciles à manipuler et à botter. Enseignez l'esprit sportif, la compétition et la stratégie sans contact physique.

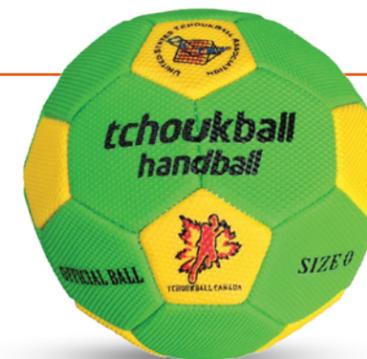
These wonderful giant soccer balls are as exciting as they are easy to handle and kick. Teach sportsmanship, competition, and strategy without physical contact.

Tchoukball

Pour l'enfant, ce jeu peut être plus facile à pratiquer dû au non-contact. L'absence de l'adversaire dans l'espace du porteur de ballon est aussi un facteur favorable à la prise de décision. Ce jeu nécessite une approche centrée sur la stratégie. Sur le plan moteur, cette activité développe les capacités de réception et manipulation du ballon, les capacités d'anticipation et de synchronisation.

L'enseignement du tchoukball auprès des jeunes amène le développement de plusieurs compétences et acquis importants dans le cheminement scolaire, dont :

- Contrôle de la motricité spécifique;
- Mouvement vers la cible;
- Reconnaissance des statuts et des rôles;
- Création d'un déséquilibre en sa faveur;
- Opérer des choix stratégiques individuels ou collectifs.



D'un point de vue pédagogique, ce jeu de renvoi collectif peut se concevoir comme une étape de l'enseignement des jeux collectifs vers des jeux codifiés (handball, volleyball...). Il présente l'avantage d'une mise en place adaptée à différents lieux.

From an educational point of view, this game of pattern recall can be seen as a step in the teaching of team sports towards more structured games (handball, volleyball...). It has the advantage of being adapted to different locations.

For children, this game can be easier to play because of the non-contact nature of the sport. The absence of the opponent in the ball holder's area helps in the decision making process. For motor skills, this activity develops the ability to receive and handle the ball, the ability to strategize and develop coordination.

Teaching tchoukball to young people leads to the development of several important skills and knowledge in the academic process, including the following:

- Specific motor control;
- Movement towards the target;
- Recognition of status and roles;
- Creating an advantage for oneself;
- Making individual or collective strategic choices.

Jonglerie Juggling

Introduire l'art du cirque dans les cours permet de développer les principes de synchronisation chez les jeunes. Projeter un objet, recevoir un objet en se déplaçant vers son point de chute et synchroniser ses actions motrices en respectant un rythme sont des acquis qui peuvent être développés grâce à la jonglerie et autres activités telles que le diabololo, le bâton fleur, le Aki, etc.

Un jeu, un sport, un défi pour tous! Jongler est une formation utile pour les plus jeunes, qui favorise la concentration, la coordination des mouvements et l'équilibre. Jongler permet aussi la découverte des bienfaits de l'entraînement suivi, du défi de la performance et des relations entre les enfants et le jeu.

C'est la bonne humeur! À tous les stades de performances, jongler donne un air de fête, de relaxation et d'humour. Jongler répand la bonne humeur et facilite la communication à la maison, comme à l'école. Le rire étant probablement la meilleure thérapie, riez de bon cœur en jonglant. Jongler, c'est distrayant, drôle, simple et sain.

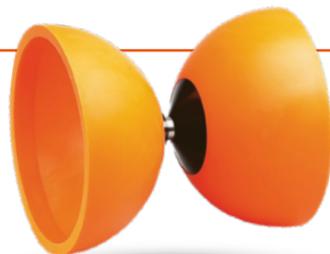
Introducing the art of the circus into the classroom helps to develop coordination in young people. Throwing and catching an object while moving towards its fall zone and coordinating one's motor actions while respecting a certain rhythm are skills that you can develop through juggling and other activities such as diabololo, flower stick, hacky sack, and more.

A game, a sport, a challenge for all, juggling is useful training for young children as it promotes concentration, coordination and balance. Juggling also allows for the discovery of training regularly, the challenge of performing, and for exploring the relationship between children and play.

Juggling is a good time! At all stages of performance, juggling provides an atmosphere of celebration, relaxation and humour. Juggling spreads good cheer and encourages communication at home and at school. Laughter is probably the best therapy, so laugh heartily while juggling. Juggling is entertaining, funny, simple and healthy.



**Aki
Hacky Sack**



**Diabololo
Diabolo**



**Bâton fleur
Flower Stick**

Coordination / Motricité Coordination / Motor Skills

La coordination motrice correspond à la capacité d'effectuer des gestes précis dans l'espace. Elle implique d'enchaîner des gestes, mais aussi la mise en jeu simultanée et coordonnée de plusieurs muscles.

- Saut à la corde : Améliore la posture, l'équilibre et, dès les premières séances, renforce aussi la tonification des muscles des mollets, l'agilité et la coordination.
- Les échasses : Élévent l'enfant à un certain niveau par rapport au sol. Il aura forcément un peu de mal à s'y adapter au début, mais l'application est un outil clé du but du jeu. En effet, il oblige l'enfant à coordonner bras et jambes afin d'avancer.
- Le bilboquet : Jouet idéal pour distraire les enfants pendant de longues heures tout en faisant appel à leur concentration ainsi qu'à leur matière grise. C'est un excellent moyen de s'amuser de façon ludique, tout en améliorant son adresse.

Motor coordination is the ability to perform specific spatial movements. It involves linking actions, but also the simultaneous and coordinated use of several muscles.

- Skipping rope: Skipping improves posture, balance and, from the first time you skip, it tones calf muscles, increases agility and coordination.
- Stilts: This activity raises the child to a certain level of the ground. The child will inevitably have a little trouble adapting to it at the start, but the method is a key tool for this game's goal. Indeed, it forces the child to coordinate arms and legs in order to propel forward.
- Cup: An ideal toy to distract children for long hours while appealing to their concentration and mental capacity. It's a great way to have fun in an amusing way, while improving your skill.



Le saut à la corde est un exercice complet qui peut satisfaire les enfants en mobilisant la coordination et adaptation cardio-respiratoire, mais aussi s'insérer dans un programme sportif de mise en forme, quel que soit son niveau ou sa pratique.

Skipping is a complete exercise that can satisfy children by involving coordination and cardiorespiratory endurance. It can also be part of a sports fitness program, whatever the practice level.

Gymnastique Gymnastics

La gymnastique est souvent perçue comme étant une activité amusante; cependant, plusieurs ne connaissent pas les bienfaits de cette activité physique chez les enfants. Ce sport est au cœur du développement moteur des enfants, car il accroît leurs aptitudes physiques, mentales, et sociales.

La gymnastique prépare les enfants à performer et effectuer des mouvements plus complexes parce qu'elle développe l'apprentissage des habiletés motrices. Elle permet de travailler sur l'atterrissage, les positions fixes, les rotations, les balancements, et sur la manipulation des objets. Elle aide également l'autonomie, la bonne coordination et l'équilibre, la réaction rapide et le potentiel de s'ajuster aux mouvements du corps. La pratique de ce sport aide énormément l'enfant dans son parcours scolaire.



Gymnastics is often seen as a fun activity, however, many don't know about the benefits of this physical activity for children. A child's motor development is at the heart of this sport as it increases physical, mental, and even social skills.

Gymnastics prepares children to perform more complex movements through developing their motor skills. It allows them to work on landing, fixed positions, rotations, swings, and on object handling. It helps to develop autonomy, good coordination and balance, rapid reaction, and the capacity to move with the body. Practicing this sport greatly benefits a child at school.

L'équilibre est très important dans la pratique des différentes disciplines de gymnastique. Faites divers petits tests d'équilibre, ce qui permettra aux enfants de prendre conscience de leurs habiletés.

- Suis-je capable de me tenir sur la jambe gauche? Sur la droite?
- Suis-je capable de marcher sur une poutre?
- Puis-je marcher avec un livre sur la tête?

Bref, la gymnastique permet à l'enfant de s'adapter dans des situations inhabituelles en maîtrisant son corps dans l'espace. Elle lui permet de prendre et maîtriser des risques, de développer sa capacité à oser, de diversifier et d'enrichir ses modes de communications.

Balance is very important when practicing different gymnastic disciplines. Having children take a variety of small balance tests will help them to become aware of their skills.

- Am I able to stand on my left leg? On the right?
- Am I able to walk on a beam?
- Can I walk with a book on my head?

In short, gymnastics allows children to adapt to new situations by building spatial awareness. It enables them to take and control risk, to develop their capacity to be bold, and to vary and improve on how they express themselves.

Rangement Tidying Up

Le fait d'apprendre à ranger le matériel utilisé ne permet pas simplement d'acquérir de nouvelles compétences, mais également d'apprendre à vivre en société et respecter le matériel et les gens qui nous entourent. À l'école les critères suivants sont évalués pour chaque enfant :

Respect de l'environnement :

- Je prends soin du matériel et du mobilier qu'ils m'appartiennent ou qu'ils me soient prêtés et je prends le temps de bien le ranger à sa place (pour maintenir le matériel en bon état, pour avoir les outils nécessaires pour bien travailler, pour éviter le gaspillage).

Sécurité :

- Je me comporte de façon sécuritaire en tout temps (pour éviter les accidents et les conflits, pour avoir du plaisir à jouer avec les autres, pour apprendre à vivre en société).

Learning to put away equipment after using isn't just about learning new skills, it is also about being part of society and respecting the things and people around us. At school the following criteria are evaluated for each child:

Respect for the environment:

- I take care of equipment and items whether they belong to me or are loaned to me, and I take the time to put them away in their proper place (to maintain the equipment in good condition, to have the tools necessary to work well, to avoid waste).

Safety:

- I always behave in a safe manner (to avoid accidents and conflicts, to have fun playing with others, to learn to live in society).



▶ Récréation Recess

Le temps pour la récréation est un moment qui permet de jouer entre amis et se dégourdir les jambes et l'esprit. Elle permet aux enfants de courir, sauter et s'amuser, ce qui contribue au bon développement du corps et de la motricité globale, en plus d'augmenter les capacités cardiorespiratoires et cardiovasculaires. Les enfants devraient avoir la possibilité de jouer avec qui ils veulent et à des jeux qui leur plaisent. La récréation est fondamentale pour le développement des enfants, car il s'agit d'un moment de dévouement qui agit positivement sur la réussite scolaire, leur permettant de revenir plus concentrés en classe.

De plus, parce que la récréation est l'un des rares moments dans la journée où les enfants peuvent interagir librement avec leurs pairs, il s'agit d'une belle occasion pour les adultes d'observer le comportement social des enfants, notamment leurs goûts face aux jeux, leur leadership, leur comportement d'ouverture aux autres. D'ailleurs, les enseignants peuvent apprendre à mieux connaître leurs élèves (exemple: leurs forces, leurs défis) lorsqu'ils les regardent jouer et interagir entre eux. L'interaction entre pairs pendant les récréations est un complément unique à la classe et contribue inévitablement à l'atteinte d'une des missions de l'école québécoise: socialiser pour apprendre à mieux vivre ensemble. Les habiletés qui y sont acquises (communication, négociation, partage, résolution de conflits, etc.) ne sont pas seulement la base d'un développement sain, mais elles deviennent des éléments fondamentaux pour rendre l'expérience scolaire agréable.



Recess is a time to play with friends and to stretch one's legs and mind. It allows children to run, jump and have fun, which contributes to healthy physical development including the growth of gross motor skills, and the increase of cardiorespiratory and cardiovascular faculties. Children should be able to play with whoever they want and to play games that they enjoy. Playtime is fundamental for children's development as it has a positive effect on academic success, allowing them to focus better in class.

Also, because playtime is one of the few times of the day when children can interact freely with their peers, it's a great opportunity for adults to observe children's social behaviour, especially making notes of their children's taste in games, their leadership skills and their ability to get along with others. Moreover, teachers can get to know their students better (e.g. strengths and challenges) when they watch them play and interact with each other. Interaction between peers during recess is a unique addition to the classroom and inevitably contributes to the achievement of one of the missions of the Quebec school, which is to socialize in order to learn to get along better together. The skills acquired there (e.g. communication, co-operation, sharing, conflict resolution, etc.) are not only the basis for healthy development, but are fundamental aspects of making the school experience enjoyable.



Sports collectifs

Pratiquer une activité physique, qu'elle soit faite de manière individuelle ou en équipe amène des bienfaits physiques pour le développement des enfants: coordination, force, vitesse, équilibre, souplesse, etc. Cependant, les sports d'équipe permettent de développer des aptitudes psychologiques telles que l'écoute, la collaboration, l'entraide, le respect des autres, la confiance et l'estime de soi. Toutes ces aptitudes seront essentielles pour les enfants, leur permettant de vivre adéquatement en société.

- Esprit d'équipe;
- Entraide;
- Acceptation des différences;
- Sens des responsabilités;
- Respect envers ses coéquipiers et adversaires (parole et geste);
- Gestion des conflits de manière autonome et pacifique;
- Respect du matériel et environnement;
- Applique de manière stricte et honnête les règles.

On peut donc dire qu'au-delà des bienfaits physiques, le sport collectif est une excellente école de la vie.

Team Sports

Participating in physical activity, whether done individually or in a team, has physical benefits for the development of children, for their coordination, strength, speed, balance, flexibility, and so on. Team sports can develop psychological skills such as listening, collaboration, mutual aid, respect for others, confidence, and self-esteem. All these skills are essential for a well-balanced life, allowing them to live amply in society.

- Team Spirit;
- Cooperation;
- Accepting differences;
- Sense of responsibility;
- Respect towards their teammates and opponents;
- Autonomous and peaceful conflict resolution;
- Respect for equipment and the environment;
- Strictly and honestly applying the rules.

Thus, beyond the physical benefits, team sports are an excellent school for life.

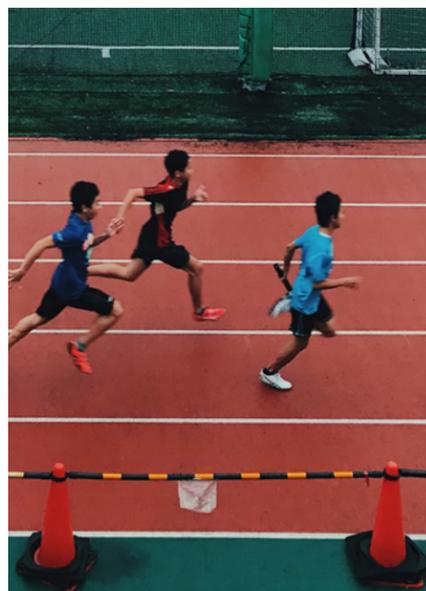
▶ Athlétisme Track & Field

Pratiquer diverses sphères de l'athlétisme permet de développer les actions de locomotion comme; marcher, courir, sauter, lancer et attraper. Englobant plusieurs activités, l'athlétisme permet de gagner en souplesse, en équilibre, en coordination, en vitesse et en force, ce qui est idéal pour le développement des enfants.

L'athlétisme est un allié du bien-être. En pratiquant l'une des différentes disciplines de l'athlétisme, vous vous sentirez mieux dans votre corps, ce qui permet d'avoir davantage confiance en soi. D'autre part, comme toute activité physique, l'athlétisme permet de se défouler et de laisser, le temps d'un entraînement, ses soucis quotidiens de côté, de faire le vide, de libérer son stress, ce qui procure une réelle sensation de bien-être, notamment grâce à la sécrétion d'endorphine, la fameuse « hormone du bonheur ».

Practicing various aspects of athletics allows for the development of various physical activities such as walking, running, jumping, throwing and catching. Encompassing several activities, athletics allows for increased flexibility, balance, coordination, speed and strength, which is ideal for children's development.

Athletics is an ally of well-being. By practicing one of the different disciplines of athletics, you'll feel better in your body, which helps to build confidence. Not only that, like any physical activity, athletics allows you to let off steam and to leave your daily worries behind, to clear your head, to release your stress, which gives you a real feeling of well-being thanks to the secretion of dopamine, the famous "happy hormone."



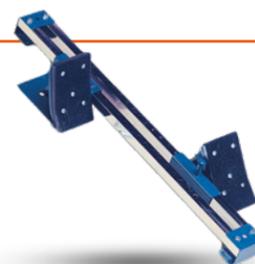
La course
Running

Ce sont essentiellement la vitesse et l'endurance qui sont travaillées à l'entraînement. De cette manière, les enfants améliorent leur condition physique générale et leur motricité:

- Amélioration des sens;
- Temps de réaction plus rapide;
- Développement de la force, la vitesse et de l'agilité.

Mainly speed and endurance are worked on during training. This way, children improve their general physical condition and motor skills:

- Better sensory awareness;
- Faster reaction time;
- Development of strength, speed, and agility.



Bloc de départ
Starting Block



Le lancer
Throwing

L'entraînement est certes difficile, mais a beaucoup d'effets positifs sur la condition physique de l'enfant:

- Développement et meilleur contrôle de la force;
- Renforcement de la concentration à travers la précision de la technique;
- Développement du sens de l'orientation et de l'équilibre.

Training is certainly difficult, yet has many positive effects on a child's physical health:

- Better strength control;
- Strengthens focus through sharpening technique;
- Develops sense of orientation and balance.



Disque d'entraînement souple
Soft Training Discus



Le saut
Jumping

Une bonne condition physique et de la force sont nécessaires pour réussir dans les épreuves de saut. Par conséquent, l'entraînement met l'accent sur ces attributs:

- Exercices de force pour une meilleure détente;
- Amélioration de l'endurance et de la vitesse;
- Développement du sens de l'équilibre et du contrôle de soi.

Physical fitness and strength are necessary for success in jumping events. Therefore, training emphasizes these attributes:

- Strength exercises for improved recovery;
- Improved endurance and speed;
- Development of balance and coordination.



Matelas de saut en longueur
Long Jump Mat

► Développement moteur Motor Skills

Le développement de la motricité globale est essentiel pour les enfants en bas âges, car il permet d'exercer leur équilibre et leur coordination, ainsi que d'utiliser leurs muscles. Ces habiletés les aideront à maîtriser des activités de base comme s'asseoir, ramper, marcher, courir, grimper, sauter, etc.

Chaque enfant est différent et se développe à son propre rythme, mais vous pouvez contribuer à favoriser son développement grâce à la création de parcours moteurs ou en ajoutant des modules sécuritaires.

Gross motor development is essential for young children because it allows them to exercise their balance and coordination, as well as use their muscles. These skills will help them master basic activities such as sitting, crawling, walking, running, climbing, jumping, etc.

Every child is different and develops at his or her own pace, but you can help foster that development by creating motor trails or adding safe modules.



À 3 ans, l'enfant devrait

- Grimper agilement sur les modules;
- Courir rapidement même sur un terrain inégal;
- Attraper un ballon avec les mains;
- Conduire un tricycle et pédaler habilement.

At 3 years old, the child should

- Climb nimbly on the modules;
- Run quickly even on uneven ground;
- Catch a ball with hands;
- Ride a tricycle and pedaling skillfully.

À 4 ans, l'enfant devrait

- Marcher sur des surfaces plus étroites;
- Lancer et attraper un ballon avec ses mains;
- Monter et descendre l'escalier sans appui;
- Faire une roulade avant et se balancer seul.

At 4 years old, the child should

- Walk on narrower surfaces;
- Throw & catch a ball with hands;
- Go up & down the stairs without support;
- Roll forward and swing independently.

À 5 ans, l'enfant devrait

- Augmenter grandement sa vitesse de course;
- Faire deux roulades consécutives;
- Être plus habile dans les jeux de balles et ballons;
- Se tenir en équilibre sur un pied plus de 10 secondes.

At 5 years old, the child should

- Greatly increase running speed;
- Do two consecutive rolls;
- Be more skilled in ball games;
- Balance on one foot for more than 10 seconds.

► Outils sensoriels Sensory tools

Les différents sens jouent un rôle important dans la réception et la transmission de l'information au cerveau. Celui-ci analyse et traite cette information et le corps produit une réaction (gestes, comportements, etc.). Chacun reçoit les signaux sensoriels différemment; différentes réactions du corps sont donc possibles.

The senses play an important role in the reception and transmission of information to the brain. The brain analyzes and processes this information and the body produces a reaction (movements, behaviour, etc.). Everyone receives sensory signals differently, so different body reactions are possible.



L'éveil sensoriel est une dimension essentielle du développement de l'enfant et de son rapport au monde qui l'entoure. On considère que les perceptions sensorielles ne peuvent être réellement comprises que si elles sont d'abord vécues et expérimentées à travers leur corps. L'enfant doit pouvoir regarder, écouter, toucher, sentir, goûter... Chaque moment du quotidien est une occasion de favoriser les sens des enfants. Créer de petits ateliers afin de permettre l'exploration de diverses textures (plumes, tissus, balles bosselées, etc.) et de développer la motricité fine des enfants.

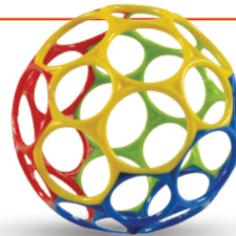
Sensory awareness is an essential dimension of children's development and their relationship to the world around them. Sensory perceptions can only be truly understood if the senses are first lived and experienced through a child's body. A child must be able to look, listen, touch, smell, taste... Every moment of the day is an opportunity to foster children's awareness of their senses. Create small breakout groups to allow exploration of various textures (feathers, fabrics, bumpy balls, etc.) and to develop a child's fine motor skills.



Balle bosselée
Massage Ball



Balle oursin
Coosh Ball



Balle Oball
Oball

► Création de zones Creation of Zones

La création de différentes zones intérieures ou extérieures a pour but le développement des savoirs; savoir-être, savoir-faire et savoir-vivre.

The creation of different indoor and outdoor areas aims to develop knowledge, know-how and life skills.



Zone d'expression et de communication Expression & Communication Zone

Créez un espace pour favoriser la lecture et le dialogue. Des tapis et coussins, bol berçant, livre et marionnettes permettront de créer l'espace dont les enfants rêvent et ont besoin.

Create a space to encourage reading and conversation. Rugs and cushions, a chair hammock, a book and puppets will create the space that children need and dream about.



Zone des trouvailles Discovery Zone

Cette zone comprend des jeux, des ballons, des casse-têtes et des blocs de construction pour permettre aux jeunes de créer des projets éducatifs et s'amuser entre amis ou seul.

This area includes games, balls, puzzles and building blocks for children to create educational projects and have fun with friends or on their own.



Zone de création artistique Artistic Creation Zone

Elle comprend le matériel pour réaliser des projets d'art : peinture, sculpture, découpage, collage, modelage, etc. Idéalement, cette zone est située près d'un évier pour faciliter le nettoyage. Les tables et les chevalets sont lavables. Des étagères sont disposées pour y ranger les pinceaux, les peintures, le papier, les crayons, la colle et tout autre matériel d'art.

This area includes materials for art projects: painting, sculpting, decoupage, collage, building, etc. Ideally, this area is located near a sink for easy cleaning. Tables and easels are washable. Shelves are provided to store brushes, paints, paper, pencils, glue and other art materials.



Zone repos / sieste Resting / Napping Zone

Créez un coin calme. Avez-vous un petit coin comprenant des coussins, des doudous et de la musique douce? Il est conseillé de créer un coin ouvert en permanence que les enfants peuvent utiliser au besoin. Vous pourrez même, guider les enfants vers ce dernier. À un certain moment, ils s'y rendront par eux-mêmes au moment de la sieste.

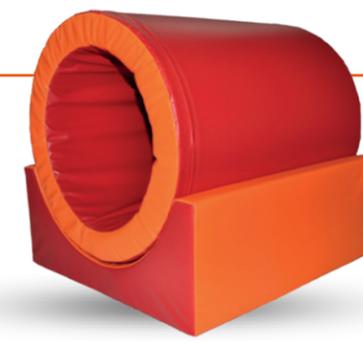
Create a quiet corner. Do you have a small corner with pillows, throws and soft music? It's a good idea to create a permanently open area that children can use as needed. You can even guide the children to it if necessary. At some point, they will go there by themselves at nap time.



Sofa en mousse
Foam Chair



Matelas en vinyle
Vinyl Mats



Module en mousse
Foam Module

▶ Parachute

Pourquoi introduire un parachute dans votre programme? L'utilisation régulière d'un parachute améliore l'apprentissage d'habiletés perceptuelles, sociales et physiques. C'est un jeu coopératif et non compétitif et de plus, il permet aux enfants de développer le sens du rythme. Les activités langagières peuvent aussi faire partie de la plupart des jeux de parachute.

- Faites de petites vagues et ajoutez des balles de tennis sur le parachute;
- Demandez aux enfants d'essayer de rouler des balles dans l'orifice situé au centre du parachute.

Why introduce a parachute into your program? Regular use of a parachute improves spatial, social and physical skills. It is a cooperative, non-competitive game and allows children to develop a sense of rhythm. Language activities can also be part of most parachute games.

- Make small waves and add tennis balls to the parachute;
- Have the children try to roll balls through the hole in the centre of the parachute.



▶ Bienfaits d'un parcours moteur Course Benefits

Les parcours de motricité destinés aux enfants permettent de leur faire vivre des expériences corporelles contribuant au développement moteur, sensoriel, affectif et cognitif. Par ses actions dans un environnement riche, l'enfant va développer des capacités (courir, sauter, ramper, grimper, rouler, etc.).

Les parcours de motricité utilisent du matériel, tels que des cerceaux, des cônes ou des planches, afin de composer un enchaînement d'obstacles et d'épreuves plus ou moins faciles à réaliser. La diversité des situations permet aux enfants de découvrir, explorer et expérimenter l'espace par le jeu. Cette expérience les aide à développer différentes compétences motrices, sensorielles et cognitives :

- Coordonner sa motricité : Sauter, grimper, rouler, ramper... Les obstacles du parcours vont stimuler le corps et les muscles de l'enfant. Ainsi, il travaillera son équilibre et sa coordination.
- Travailler la mémorisation et la résolution de problème : Grâce à l'aspect ludique du parcours, l'enfant prend plaisir à trouver des solutions et à se concentrer pour réussir.
- Augmenter la confiance en soi : L'enfant prend conscience de ses capacités physiques et, après s'être familiarisé avec le parcours, il peut le réaliser de manière autonome.

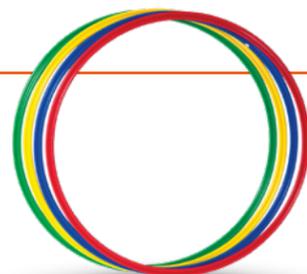
The motor skills courses for children allow them to live physical experiences that contribute to motor, sensory, affective and cognitive development. Through his actions in a rich environment, the child will develop abilities (running, jumping, crawling, climbing, rolling, etc.)

The motor skills courses use equipment such as hoops, cones or boards to create a sequence of obstacles and tests that are more or less easy to complete. The diversity of situations allows children to discover, explore and experiment with space through play. This experience helps them develop different motor, sensory and cognitive skills:

- Coordinate motor skills: Jumping, climbing, rolling, crawling... The obstacles on the course will stimulate the child's body and muscles. Thus, the child will work on balance and coordination.
- Work on memorization and problem solving: Thanks to the playful aspect of the course, the child takes pleasure in finding solutions and concentrating in order to succeed.
- Increase self-confidence: The child becomes aware of his or her physical abilities and, after becoming familiar with the course, can complete it independently.



Planche à roulettes
Scooter Board



Cerceaux
Hoops



Cône perforé
Holed Sides Cone



Tiges de jeu
Game Poles

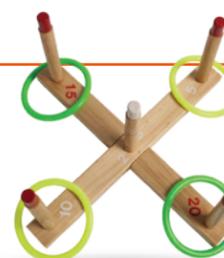
▶ Camps pour les enfants Camps for Kids

Développer la littératie physique

La littératie physique consiste à développer ses compétences physiques, sa confiance, sa motivation, mais également sa connaissance et sa compréhension des bienfaits de l'activité physique sur son corps, de façon à s'engager vers un mode de vie actif. En fréquentant un camp, les jeunes sont amenés à essayer différentes activités et à acquérir de nouvelles compétences, dans un contexte stimulant, respectueux et sécuritaire. Ils peuvent ainsi en apprendre plus sur leurs goûts et intérêts ainsi que sur leurs habiletés, mais aussi s'assurer de développer une base solide pour l'ensemble des habiletés motrices. Tous ces éléments augmentent leurs chances d'avoir envie de bouger toute l'année ... et toute la vie!

Developing Physical Literacy

Physical literacy is about developing physical abilities, motor skills, confidence, motivation, and knowledge and understanding of the benefits of physical activity on the body, so that they can commit to an active lifestyle. By attending a camp, youth are encouraged to try different activities and learn new skills in a stimulating, respectful and safe environment. They can learn more about their interests and skills, but also ensure that they develop a solid foundation for all motor skills. All of these elements increase their chances of wanting to be active all year long... and for life!



Jeu d'anneaux et cibles
Target & Ring Board



Frisbee en néoprène
Neoprene Frisbee



Dé gonflable
Inflatable Dice



Ballon sauteur
Jumping Ball

Combattre la sédentarité

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), les enfants de 5 à 17 ans devraient bouger au moins 60 minutes par jour pour bien grandir et bien se développer. Il importe que les enfants adoptent un mode de vie sain dès leur plus jeune âge pour prendre de bonnes habitudes qu'ils conserveront toute leur vie. En inscrivant votre enfant dans un camp, vous lui offrirez l'occasion de participer à des activités adaptées à son âge, tant structurées que non structurées, amusantes et qui lui permettront de bouger!

Favoriser le jeu extérieur

Jouer dehors est considéré de plus en plus comme essentiel au bon développement des enfants. En effet, plusieurs études ont récemment démontré que les espaces de jeux extérieurs favorisent un jeu actif plus intense. Ces espaces vastes et comportant moins de restrictions et de limites, permettent une plus grande liberté de mouvement et amènent les enfants à bouger davantage et donc, à dépenser plus d'énergie. Également, ils proposent « des expériences multisensorielles riches et diversifiées; des occasions de jouer de façon bruyante, turbulente, dynamique et active; divers défis physiques et des occasions de courir des risques; des surfaces brutes et inégales qui permettent d'améliorer la force physique, le sens de l'équilibre et la coordination ». Les camps sont des acteurs importants dans la valorisation du jeu extérieur!

Combating a sedentary lifestyle

According to the World Health Organization (WHO), children between the ages of 5 and 17 should move for at least 60 minutes a day in order to grow and develop well. It's important for children to adopt a healthy lifestyle from an early age to develop good habits that will last a lifetime. By enrolling your child in a camp, you'll be providing them with the opportunity to participate in age-appropriate activities, both structured and unstructured, that are fun and get them moving!

Encouraging Outdoor Play

Playing outside is increasingly seen as essential to children's development. In fact, several studies have recently shown that outdoor play spaces encourage more active play. With more space and fewer restrictions and limitations, they allow for greater freedom of movement and get children to move more and expend more energy. They also provide "rich and diverse multi-sensory experiences; opportunities for loud, boisterous, dynamic and active play; diverse physical challenges and opportunities for risk-taking; and rough and uneven surfaces that improve physical strength, balance and coordination. Camps are important players in the promotion of outdoor play!

► Activité physique Physical Activities

Une activité physique régulière contribue à la croissance des enfants de différentes façons. Non seulement contribue-t-elle à leur santé physique, mais elle aide aussi à améliorer le fonctionnement de leur cerveau et leur bien-être émotionnel.

L'activité physique stimule diverses zones du cerveau qui peuvent rendre l'athlète plus heureux et plus détendu qu'avant l'entraînement.

L'activité physique procure une multitude de bienfaits pour le corps et l'esprit en plus de développer plusieurs aspects psychologiques chez les jeunes :

- Réduire les symptômes du stress et l'anxiété;
- Augmenter la capacité à faire face plus adéquatement aux situations difficiles;
- Améliorer la qualité du sommeil, notamment par des rythmes de sommeil plus sains;
- Accroître les capacités d'attention, de concentration et de mémorisation.



Regular physical activity contributes to your child's growth in many ways. Not only does it contribute to their physical health, but it also helps improve their brain function and emotional well-being.

Physical activity stimulates various areas of the brain that can make the athlete happier and more relaxed than before training.

Physical activity provides a multitude of benefits for the body and mind, as well as developing several psychological aspects in young people:

- Reduce symptoms of stress and anxiety;
- Increase the ability to deal more appropriately with difficult situations;
- Improve sleep quality, including healthier sleep patterns;
- Increase attention, concentration and memorization skills.

Quelques activités de conditionnement physique à faire seul ou en groupe

Some fitness activities to do on your own or with a group

Essayez les dans la classe, au gymnase, à la garderie ou à la maison.
Try them in the classroom, at the gym, daycare or at home.



Step d'aérobic Aerobic Step

Activité aérobic et musculaire exécutée sur une musique entraînante à l'aide d'une marche ajustable en hauteur, afin de moduler l'intensité de l'activité.

Aerobic and muscular activity performed to lively music with the help of a step that can be adjusted in height to modulate the intensity of the activity.



Haie d'agilité Training Hurdle

Entraînement dynamique sous forme de circuit qui consiste en un enchaînement d'exercices cardiovasculaires et musculaires.

Dynamic training in the form of a circuit that consists of a sequence of cardiovascular and muscular exercises.



Musculation sur ballons Body Building on Balls

Pendant chaque exercice, contractez le ventre, respirez lentement à chaque mouvement, gardez les épaules basses et allongez votre colonne vertébrale.

During each exercise, contract your stomach, breathe slowly with each movement, keep your shoulders low and lengthen your spine.



► Boxe Boxing

La boxe est souvent connue comme un sport de combat des plus dur et violent. C'est cependant bien plus que cela; c'est un style de vie « fitness » qui devient de plus en plus populaire en raison des avantages indéniables pour la santé qu'elle peut apporter.

Boxing is often known as one of the toughest and most violent combat sports. However, it is much more than that; it is a fitness lifestyle that is becoming more and more popular because of the undeniable health benefits it can bring you.

Bienfaits de la boxe

- Diminuer le stress : Le fait de pouvoir frapper un sac de frappe avec des coups de poing puissants libère et fait bien sentir le jeune boxeur. Tout le monde connaît une augmentation des endorphines pendant l'activité physique et la boxe n'est pas différente.
- Améliorer la posture : La boxe sollicite également beaucoup les muscles du dos et de la ceinture abdominale. Tous deux très importants dans l'amélioration de la posture. Il est d'ailleurs très rare qu'une séance de boxe ne se finisse pas avec du renforcement musculaire.
- Renforcer les muscles : La boxe exige la force et la puissance combinées des muscles du haut et du bas du corps pour obtenir un coup de poing rapide et efficace. Cela signifie que lorsque le boxeur attaque le sac ou son adversaire, une partie de ses muscles utilisent une force explosive qui contribue à améliorer la force musculaire du jeune.

Benefits of Boxing

- Decrease stress: Being able to hit a punching bag with powerful punches releases and makes the young boxer feel good. Everyone experiences an increase in endorphins during physical activity and boxing is no different.
- Improve posture: Boxing also involves a lot of back and abdominal muscles. Both are very important in improving posture. It is very rare that a boxing session does not end with muscle strengthening.
- Strengthen muscles: Boxing requires the combined strength and power of the upper and lower body muscles to deliver a quick and effective punch. This means that when the boxer attacks the bag or his opponent, some of his muscles use explosive force which helps to improve the youth's muscle strength.

► Bienfaits du Yoga Benefits of Yoga

Le yoga apporte un grand nombre de bienfaits physiques notamment l'assouplissement des muscles (les postures de yoga sont variées pour étirer l'ensemble des grands groupes musculaires). Certaines postures aident au renforcement musculaire en douceur, d'autres font plutôt travailler l'équilibre. Différents types de yoga :

- Yoga dynamique dans lequel l'enchaînement des postures se fait au rythme de la respiration;
- Yoga plus statique met l'accent sur l'alignement du corps, ici on prend le temps de disséquer chacun des mouvements, et on développe la compréhension du corps.

La pratique du yoga à l'école apporte aux enfants et aux enseignants de nombreux bénéfices : la concentration, une meilleure gestion des émotions et du stress et le développement d'une plus grande confiance en soi, pour ne citer qu'eux.

Yoga provides a number of physical benefits, including muscle flexibility (yoga postures are varied to stretch all major muscle groups). Some postures help to strengthen muscles gently, others work on balance.

Different types of yoga :

- Dynamic yoga in which the sequence of postures is done to the rhythm of the breath;
- More static yoga emphasizes the alignment of the body, here we take the time to dissect each of the movements, and we develop the understanding of the body.

The practice of yoga in school brings many benefits to children and teachers: concentration, better management of emotions and stress and the development of greater self-confidence, to name a few.



Rouleau de massage
Massage Roll



Tapis de yoga
Yoga Mat



Brique de yoga
Yoga Brick



▶ Jouer dehors Playing Outside

L'activité physique en plein air est associée à toutes sortes de bienfaits pour la santé, notamment une amélioration du taux de cholestérol, de la tension artérielle, de la densité osseuse, etc. Pendant qu'ils jouent, les enfants absorbent également la vitamine D dont ils ont tant besoin.

Les jeux en plein air sont également bénéfiques pour la santé cérébrale. En plus des avantages pour la santé physique, l'activité physique améliore également la cognition, la fonction cérébrale et la santé mentale. Le temps passé dans la nature peut également réduire les niveaux de stress et les symptômes du TDAH.

Outdoor physical activity is associated with all kinds of health benefits, including improved cholesterol levels, blood pressure, bone density, and more. While they are playing, your children will also get the much-needed vitamin D.

Outdoor play is also beneficial for brain health. In addition to physical health benefits, physical activity also improves cognition, brain function, and mental health. Time spent in nature can also reduce stress levels and ADHD symptoms.



Santé et condition physique Health & Fitness

L'enfant est plus actif à l'extérieur, car il peut courir, grimper, sauter et jouer. Son cœur, ses muscles, ses poumons, tout son corps s'activent.

The child is more active outdoors because he or she can run, climb, jump and play. The child's heart, muscles, lungs, and whole body are activated.



Motricité Motor Skills

L'enfant qui glisse ou se fait tirer dans un traîneau travaille son équilibre, sa posture et les muscles de son ventre.

A child sliding or being pulled in a sled works on balance, posture and stomach muscles.



Sentiment de compétence Sense of Competence

Un enfant qui réussit à grimper ou sauter améliore sa confiance en lui et en ses capacités, il a le goût de recommencer. Chaque petite réussite l'encourage à rester actif.

Children who succeed in climbing or jumping improve their self-confidence and abilities, and they have the desire to try again. Each small success encourages children to stay active.



Autonomie et créativité Autonomy & Creativity

La nature est particulièrement propice à la créativité et l'autonomie, car l'enfant peut décider d'inventer des jeux avec le matériel à sa portée tel que construire un fort.

Nature is particularly conducive to creativity and autonomy, as the child can decide to invent games with the materials at hand, such as building a fort.



Apprentissages Learning

Jouer dehors stimule tous les sens de l'enfant; le chant des oiseaux, le vent sur le visage, le froid de la neige, etc. Jouer avec d'autres enfants permet aussi d'améliorer les compétences sociales.

Playing outside stimulates all of the child's senses; the birds singing, the wind on the face, the cold of the snow, etc. Playing with other children also improves social skills.



Raquettes à neige Snowshoes

Tout le monde peut faire de la raquette, peu importe le niveau! C'est l'atout majeur de cette activité sportive : du moment que vous savez marcher, vous pouvez faire de la raquette à neige. Les grands comme les plus petits, tous peuvent faire une promenade en raquette!

Anyone can snowshoe, regardless of their level! This is the main advantage of this sport: as long as you can walk, you can snowshoe. Big or small, anyone can go snowshoeing.



Traîneaux & toboggans Sleds & Toboggans

Une activité familiale ou entre amis très rassembleuse est d'aller glisser sur un tube, tapis ou luge. Les glissades permettent de faire bouger en s'amusant et en profitant des joies de l'hiver. La vitesse atteinte lors des glissades créera une poussée d'adrénaline.

A great activity for families or friends is to go sliding on a tube, carpet or sled. Sliding is a fun way to get moving while enjoying the joys of winter. The speed reached while sliding will create an adrenaline rush.

▶ Découvrez nos marques Discover Our Brands

Catsports distribue plusieurs marques reconnues mondialement. Nous sommes fiers de pouvoir ajouter la marque Going One, une marque synonyme de confiance et de qualité depuis plusieurs années.

Catsports distributes several world-renowned brands. We are proud to add Going One, a brand that has been synonymous with trust and quality for many years.

Going One

Mikasa

EXEL

Spikeball

OMNIKIN

Rawlings

IDOM

Wilson

**RAQUETTES
SNOWTREK™
SNOWSHOES**

SPALDING

Découvrez-en plus sur catsports.com
Discover More on catsports.com



▶ Termes et conditions Terms & Conditions

Les images présentes dans ce magazine ne sont données qu'à titre indicatif et représentent soit le produit lui-même ou son plus proche équivalent.

En créant votre compte utilisateur sur le site www.catsports.com, vous acceptez d'être automatiquement abonné à notre infolettre. Celle-ci vous informe des nouveautés et des promotions en cours et vous tient au courant de l'actualité chez Catsports. Vous êtes libre de vous désabonner à tout moment en cliquant sur l'hyperlien prévu à cet effet au bas de l'infolettre.

Pour consulter les termes et conditions détaillés, visitez le www.catsports.com/conditions.

The images in this magazine are for illustrative purposes only and represent either the product itself or its closest equivalent.

By creating your user account on www.catsports.com, you agree to be automatically subscribed to our newsletter. This newsletter informs you of new products and promotions and keeps you up to date on current events at Catsports. You are free to unsubscribe at any time by clicking on the hyperlink at the bottom of the newsletter.

To view the detailed terms and conditions, visit <https://www.catsports.com/en/terms>.

Sources

Éducation, loisir et sport du Québec : programme de formation de l'école québécoise : Progression des apprentissages - Éducation physique et à la santé.

Naître et grandir : www.naitreetgrandir.com

www.ici.radio-canada.ca

www.scienceosport.fr

www.omnikin.com

The Program in Health and Physical Education

Visitez le / Visit www.catsports.com



Transport gratuit* Free Shipping*

Passez votre commande aujourd'hui et obtenez-la en quelques jours. Nous sommes reconnus pour notre livraison rapide. Livraison gratuite pour toute commande de 200\$ et plus avant taxes.

Place your order today and receive your items within a few days. We're known for our fast delivery. Free shipping on all orders of \$200 or more before taxes.



Meilleur rapport qualité-prix Best Value for Money

Nous travaillons sans relâche afin de vous offrir des prix IMBATTABLES.

We work to offer you UNBEATBLE pricing.



Plus de 4 000 produits More than 4,000 products

Nous distribuons une gamme de plus de 4 000 articles sportifs et récréatifs.

We distribute a range of more than 4,000 sports and recreational items.



Service personnalisé Personalized Service

Notre équipe de conseillers est prête à répondre à vos questions du lundi au vendredi, de 9h à 17h.

Our team of experts is available Monday to Friday from 9 a.m. to 5 p.m. to answer your questions.

*Certaines conditions s'appliquent. Détails sur catsports.com/conditions.
*Certain conditions apply. Details on catsports.com/en/terms.

CATSPORTS

DISTRIBUTION • SPORTS • RECREATION

1490 Nobel, Suite N
Boucherville, QC J4B 5H3
514-721-2629
1-888-721-0364
info@catsports.com

Follow Us / Suivez-nous

