

# C.P.E. PREMIER PAS

**Avril 2019**

**Ka wasikatotc pisimw**

***Où le soleil reflète sur la neige***

# Mois de la santé dentaire



# Psychoed-Flash

## Quel cours choisir pour mon enfant?

### Comment choisir?

Comme parents nous souhaitons que nos enfants aient les meilleures chances de se développer, et ce, en maximisant les possibilités d'explorer des activités et des sports qui leurs permettront de découvrir leur potentiel personnel. C'est souvent à nous que revient la tâche de choisir les premiers cours où l'on inscrira notre enfant, car à l'âge préscolaire, il est fréquent que les tout-petits ne sachent pas encore ce qu'ils aimeraient à ce propos. Le plus important à retenir, c'est qu'il est essentiel de faire un choix qui conviendra le plus possible aux intérêts et au tempérament de l'enfant!

**♣BONNE IDÉE!** Limitez les inscriptions à un cours par session par enfant. Vérifiez la possibilité de participer à un ou deux cours avant de payer une session complète. N'oubliez pas de considérer vos disponibilités pour le transport, car cela peut vite devenir cauchemardesque!

### À chaque enfant son cours

Pour qu'un enfant participe avec enthousiasme à un cours, celui-ci doit correspondre à ses goûts et à sa personnalité. Attention parents, les enfants ne sont pas là pour réaliser vos rêves de petit garçon et de petite fille!

L'enfant timide ou craintif : l'inscrire dans un cours qui l'aidera à acquérir de la confiance en lui, tel que : la psychomotricité, le karaté, le taekwondo, la natation ou dans un sport de groupe pour développer son esprit d'équipe, tel que : le soccer (ou quand il sera un plus vieux le volleyball).

L'enfant turbulent ou combatif : l'inscrire dans un cours qui l'aidera à dépenser son énergie, tel que : le BMX, le karaté, le taekwondo, la planche à neige, le ski alpin ou dans un sport de groupe pour apprendre à respecter ses coéquipiers et ses adversaires, tel que : le hockey, le soccer, etc.

L'enfant indépendant ou réservé : l'inscrire dans un cours qui lui permettra de développer son corps et son esprit, tel que : la gymnastique, le karaté, le taekwondo, la natation, l'équitation, le patinage artistique, le ski de fond ou des activités artistiques, telles que : la musique, la danse, etc.

\*Si votre enfant a un problème de poids qui lui donne des complexes, un sport est tout indiqué afin de protéger sa santé. Attention! Faites un choix qui ne nuira pas davantage à sa confiance en lui en évitant les sports qui demandent d'être trop légèrement vêtus, tel que la natation ou la gymnastique.

### Donnez l'exemple!

Vous aurez de la difficulté à motiver un enfant à être actif si vous ne l'êtes pas vous-mêmes! Pensez également à faire certaines activités en famille, vous partagerez ainsi des intérêts communs qui vous rapprocheront. De plus, on offre souvent des tarifs familiaux forts intéressants. Évitez d'inscrire votre enfant à une activité qui ne lui plaît pas du tout, car il ira à reculons sans aucun plaisir et vous non plus, croyez-moi! Ne manquez pas de cours afin d'inculquer le goût de l'effort et de la persévérance. Quelques cours en moins et l'enfant s'aperçoit vite qu'il progresse moins vite que ses camarades et il n'en faut pas plus pour que l'estime personnelle soit ébranlée!

**♣BONNE IDÉE!** Impliquez la famille élargie en leurs suggérant d'offrir un cours à l'enfant en cadeau d'anniversaire ou de Noël. Ne vous lancez surtout pas dans les grandes dépenses avant de vous assurer que votre enfant accroche vraiment. Tournez-vous vers de l'équipement usagé, du moins au début.



La Tuque, le 12 mars 2019



Bonjour à tous les parents,

Plusieurs d'entre vous utilisez maintenant les textos pour communiquer avec le personnel du CPE pour transmettre des informations qui concernent votre enfant. C'est une façon plutôt rapide et conviviale de communiquer, nous en convenons. Cependant, le fait de texter directement un membre du personnel comporte parfois certaines difficultés et apporte de la confusion pour la transmission des messages aux personnes concernées, si par exemple la personne que vous avez texter est absente ou remplacée. Donc, à compter de ce jour, nous vous invitons à texter vos messages au numéro de cellulaire suivant : 819-676-6009 ou à laisser un message sur la boîte vocale du CPE au 819-523-3031

Que ce soit pour demander une précision, aviser que votre enfant ne sera pas présent, prendre entente pour un paiement en retard, informer qui viendra chercher votre enfant etc.

Nous vous demandons de ne plus texter le personnel directement sur leur numéro personnel afin de préserver leur temps de vie en famille et de vous assurer que les informations que vous jugez importantes sont bel et bien transmises et notées.

Pour la première communication par texto, veuillez vous identifier pour que l'on puisse enregistrer votre nom dans nos contacts

Nous vous remercions de votre collaboration!



**Christiane Morin**  
Directrice générale

# Capsule info de La Tuque en Forme et en Santé



## Les apprentissages sur roulettes

Avec l'arrivée du printemps, les enfants pourront découvrir ou redécouvrir la joie de se déplacer à roulettes! Tricycle, bicyclette sans pédales (draisienne), trottinette ou bicyclette; où votre enfant en est-il? Il faut savoir qu'ils permettent tous de développer l'équilibre, la coordination et une bonne perception de l'espace.



### Tricycle

En général, c'est **vers 3 ans** qu'un enfant peut apprendre à pédaler tout en dirigeant le guidon. Pour conduire son tricycle, l'enfant doit avoir :

Un bon équilibre;

Une coordination assez développée pour produire des mouvements différents avec ses jambes et avec ses bras;

Une bonne perception de l'espace pour s'orienter, évaluer les distances et éviter les obstacles;

Les habiletés nécessaires pour maintenir sa position assise lors des mouvements et ne pas tomber

### Bicyclette sans pédales (draisienne)

La draisienne peut être utilisée **vers l'âge de 2 ou 3 ans**. Pour se déplacer en draisienne, l'enfant doit utiliser ses deux jambes pour se déplacer et trouver l'équilibre. Son utilisation facilite la transition vers le vélo avec pédales sans à avoir à passer par l'étape des roues stabilisatrices (petites roues).

### Trottinette

Un enfant est généralement capable d'avancer avec **une trottinette à deux roues vers l'âge de 4 ans**. Cela l'exerce à garder son équilibre. La trottinette permet aussi à l'enfant d'avancer à la vitesse qu'il veut, car il pousse avec sa jambe à son rythme. Plus stables que les modèles à deux roues, **les trottinettes à trois ou à quatre roues** peuvent quant à elles être utilisées **vers l'âge de 2 ou 3 ans**.

**Jamais sans mon casque!**

Chaque fois que votre enfant est sur des roulettes, il devrait porter un casque bien ajusté sur sa tête.

### Bicyclette

Avant que votre enfant essaie de rouler pour la première fois à vélo, assurez-vous :

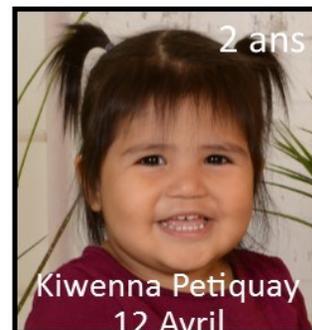
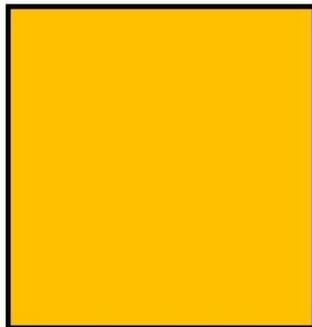
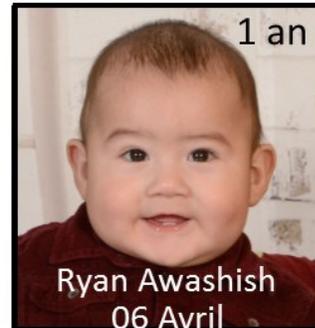
Que la selle du vélo est placée de telle sorte qu'il peut, lorsqu'il est assis, poser ses deux pieds à plat sur le sol. Ses pieds seront ainsi stables au départ et à l'arrêt;

Qu'il a le dos droit et la tête bien relevée, qu'il tient bien le guidon et qu'il regarde au loin;

Qu'il sait comment freiner.

En général, un enfant peut **apprendre à faire de la bicyclette sans les petites roues vers 5 ans**. Comme chaque enfant se développe à son rythme et selon ses habiletés psychomotrices, **cela peut survenir entre 4 et 8 ans**.

# En Avril c'est mon anniversaire!



# Activité kirano en famille



GRUPE: NISKA-CICIP

Thème : Le levreaux et le loup\Wapococak kirika

Minactakini-won	Ockorkana niwon	Nicwkickikaw	Nicktickikaw	Newkickikaw	Tcipiaitockickikaw	Marickickikaw
	1 Act. Cult. Perlage	2	3 Danse-matin	4	5	6
7 Wapococak kirika Maikan	8 Act. cult. Wikwasatik wapo	9	10 Danse-matin Atelier de Drum	11	12 Act. Parent-Enfant P.A.P.A.	13
14 Wapococak kirika Maika	15 Act. cult. Niskak	16 Visite centre visuel 9h30	17 Danse-matin	18 Visite centre visuel 9h30	19 Cérémonie de la pleine lune Rose À 19h au CPE CPE FERMÉ	20 Joyeux Pâques!
21 Wapococak	22 Lundi de Pâques CPE FERMÉ	23 Act. cult. Mikamak	24 Danse-matin Atelier de Drum	25	26 Act. Parent-Enfant P.A.P.A.	27 Act. Fam.
28 Wapococak	29 Act. cult. Pikekan	30				

A decorative border of colorful Easter eggs surrounds the text. The eggs feature various patterns such as stripes, polka dots, hearts, and floral designs in colors like blue, green, yellow, pink, and purple.

# Congés fériés

---

**vendredi le 19 Avril**

**ainsi que**

**lundi 22 Avril**

**le CPE sera FERMÉ**

# Les Oursons



# Les Papillons



# Les Castors

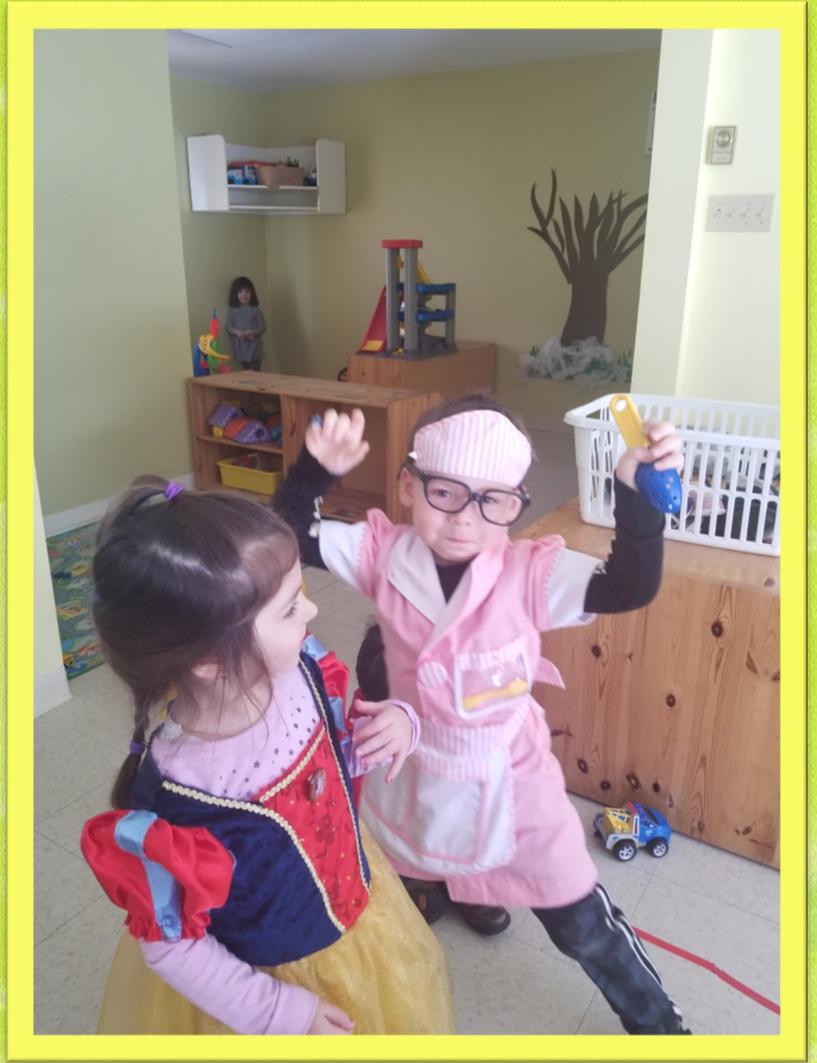
Initiation au snowboard



# Les Tortues



# Les Écureuils



# Les Niska



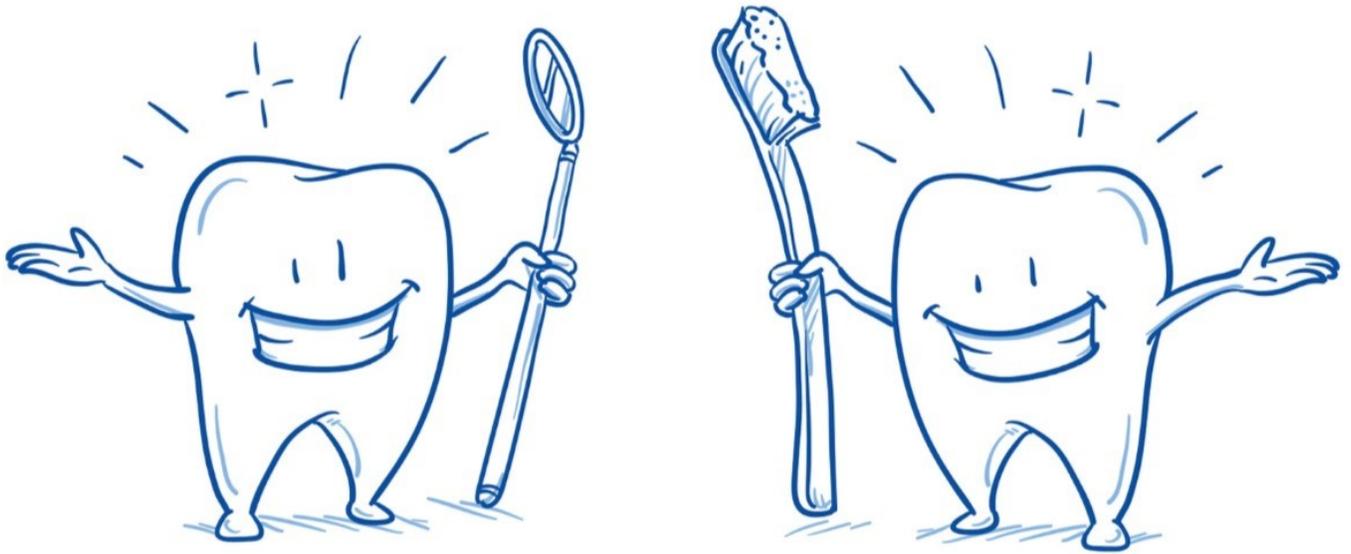


**Nom de l'enfant :** \_\_\_\_\_

Invitez votre enfant à colorier ce dessin, rapportez-le au C.P.E. à la réception.

Un tirage au sort sera effectué à la fin du mois.

Bonne chance à tous.



C.P.E. Premier Pas  
350, rue Brown  
La Tuque (Québec) G9X 2W4  
(819)523-3031