



Idées d'activités pour les volets

Ce document propose plusieurs idées d'activités pour vous inspirer et vous aider à planifier vos activités pour les volets condition physique, habiletés, service et projet Or.

Utilisez-les comme point de départ pour réfléchir à des activités qui correspondent à vos intérêts, à vos objectifs et aux exigences de votre niveau du Prix. Que votre passion soit le basketball, la photographie ou les animaux ! Préparez-vous à vivre une expérience passionnante qui vous aidera à vous développer sur les plans personnel et professionnel, et qui vous apportera des expériences enrichissantes !

Service

Vue d'ensemble : Le volet service vous donne l'occasion de faire du bénévolat au sein de votre communauté, de rencontrer des gens et de voir comment votre aide contribue au bien-être des autres. Ce volet vous permet de rencontrer des personnes dans la communauté avec lesquelles vous n'auriez peut-être pas eu d'autres contacts et de mesurer l'impact positif que vous pouvez avoir. De plus, il peut contribuer au développement de diverses habiletés, entre autres celles qui concernent le travail d'équipe, la communication et la confiance en soi. La liste des activités possibles est presque illimitée ; elle dépend généralement des ressources et des opportunités disponibles.

Où chercher ? Beaucoup d'individus et d'organismes sont disposés à vous aider à trouver un stage :

- ✓ un enseignant,
- ✓ votre école
- ✓ un membre de la famille ayant de l'expérience dans le domaine considéré
- ✓ les groupes de conservation
- ✓ un voisin
- ✓ le site Web de votre ville
- ✓ des médecins
- ✓ une recherche sur Google pour trouver des opportunités de bénévolat près de chez vous
- ✓ les travailleurs sociaux
- ✓ les représentants religieux
- ✓ les écoles
- ✓ les centres hospitaliers ou les centres de détention
- ✓ les services de la jeunesse
- ✓ les autorités locales
- ✓ les organisations bénévoles de jeunes
- ✓ les organismes de protection des animaux
- ✓ les organismes communautaires
- ✓ les organisations ou agences non gouvernementales nationales et internationales.

Si une cause vous tient à cœur, cherchez dans votre communauté si des opportunités de service s'y présentent !

- [Service jeunesse Canada \(SJC\)](#) est une excellente ressource gouvernementale en ligne. Il offre aux jeunes âgés de 15 ans et plus la possibilité de s'engager dans un bénévolat significatif.
- [Idealist](#) est une autre excellente ressource en ligne qui présente les opportunités de bénévolat au Canada.
- [Jebénévole](#) est également une bonne ressource en ligne pour présenter les opportunités de bénévolat francophone.

Idées de service

- nettoyage de la communauté
- projet de conservation de l'environnement ou des animaux
- collecte de fonds pour des organisations de charité ou à but non lucratif
- mentorat, entraîneur ou leadership d'autrui
- participation ou organisation d'une collecte de denrées
- participation à des actes de gentillesse spontanés dans sa communauté
- appui à des initiatives en éducation ou en santé
- organisation ou appui à un projet de service communautaire
- aide apportée à des personnes ou à des populations dans le besoin
- bénévolat dans une banque alimentaire ou un refuge local
- bénévolat auprès d'une organisation non lucrative
- bénévolat dans les hôpitaux, les écoles, les bibliothèques, les centres communautaires ou les résidences pour aînés
- bénévolat au sein d'organisations confessionnelles ou culturelles
- bénévolat au sein d'un refuge pour animaux

Exemples de services à la collectivité

Assurez-vous que l'organisme que vous choisirez offre des possibilités pour votre groupe d'âge.

École

Idée de départ : je veux m'engager comme représentante des élèves.

Lieu : école

Exemple d'évaluateur : enseignant d'anglais

Activité finale : Je désire être une candidate au poste de représentante des élèves au conseil d'élèves de l'école. Dans ce rôle, je participerai à la planification d'activités pour l'ensemble des élèves et j'aurai l'occasion d'exprimer mes préoccupations à la direction de l'école.

Idée de départ : je veux offrir du service à ma communauté scolaire.

Lieu : école

Exemple d'évaluateur : concierge de l'école

Activité finale : Nous allons nettoyer les collecteurs d'eau de pluie de notre école une fois par semaine à l'automne et au printemps afin de réduire le risque d'inondation dans notre communauté.

Au sein de la communauté

Idée de départ : je veux offrir du bénévolat au refuge pour animaux le plus proche.

Lieu : refuge local pour animaux

Organisation participante : Refuge local pour animaux

Exemple d'évaluateur : responsable du refuge pour animaux

Activité finale : Je vais réviser et rédiger des profils de chats pour qu'ils soient intéressants, informatifs et attrayants, tout en mettant en valeur les chats et en favorisant les opportunités d'adoption les plus adéquates.

Idée de départ : Je veux faire du bénévolat dans une église locale.

Lieu : église locale

Organisation participante : église locale

Exemple d'évaluateur : enseignant à l'école du dimanche de l'église

Activité finale : Je ferai du bénévolat au sein de ma communauté religieuse en aidant à planifier des événements communautaires, en participant aux campagnes de charité et en prenant part aux activités de sensibilisation visant le soutien de la population.

<p>Idée de départ : Je veux faire du bénévolat dans une banque alimentaire locale.</p> <p>Lieu : Banque alimentaire de la communauté</p> <p>Organisation participante : Banque alimentaire de la communauté</p> <p>Exemple d'évaluateur : Coordonnateur de la banque alimentaire</p> <p>Activité finale : Je ferai du bénévolat à la banque alimentaire locale pour venir en aide aux personnes dans le besoin de ma communauté. Nous trierons et emballerons la nourriture que nous distribuerons ensuite dans différents centres de refuges, écoles et directement aux personnes et familles confrontées à l'insécurité alimentaire.</p>	<p>Idée de départ : Je veux faire du bénévolat en plein air dans le cadre d'un projet de service communautaire.</p> <p>Lieu de travail : Plusieurs sites à travers le Canada</p> <p>Organisation participante : Sors dehors. Pour plus d'informations https://cwf-fcf.org/fr/explorer/sors-dehors/</p> <p>Exemple d'évaluateur : animateur de la Fédération canadienne de la faune</p> <p>Activité finale : Je participerai avec les jeunes de Sors dehors à une aventure en plein air et à une expérience de la nature. J'apprendrai auprès de mes pairs et sous la direction des animateurs de la Fédération canadienne de la faune, puis nous collaborerons à la planification et à la réalisation de projets communautaires de conservation.</p>
Bénévolat à domicile	
<p>Idée de départ : Je veux aider les abeilles.</p> <p>Plus d'informations : https://www.natureconservancy.ca/fr/articles-vedettes/hotel-pour-abeilles.html</p> <p>Exemple d'évaluateur : un voisin qui passe également du temps à jardiner et à prendre soin de l'environnement.</p> <p>Activité finale : Je vais fabriquer un hôtel pour les abeilles, afin de contribuer à leur bien-être dans les zones urbaines.</p>	<p>Idée de départ : Je veux peindre pour ma communauté.</p> <p>Pour plus d'informations : https://www.educatout.com/activites/stimulation-langage/projet--aroch-moi-un-sourire--.htm</p> <p>Exemple d'évaluateur : garde forestier</p> <p>Activité finale : Je vais peindre des pierres avec des messages inspirants et gentils, puis les déposer dans le parc pour que chacun puisse en profiter dans la communauté.</p>
En ligne	
<p>Idée de départ : Je veux faire du bénévolat en ligne.</p> <p>Organisation participante : Association des centres d'écoute téléphonique du Québec</p> <p>Pour plus d'informations : https://www.lignedecoute.ca/devenir-benevole/</p> <p>Exemple d'évaluateur : bénévole du comité</p> <p>Activité finale : Je serai un écoutant afin de prévenir et de briser l'isolement, la solitude et la détresse d'une personne tout en l'accompagnant vers un mieux-être global.</p>	<p>Idée de départ : Je veux témoigner de ma reconnaissance et de mon soutien aux personnes âgées vivant dans des établissements de soins de longue durée.</p> <p>Organisation participante : Carte de vœux pour les personnes âgées</p> <p>Pour plus d'informations : https://www.bibliothequedequebec.qc.ca/activites/1438/carte-de-v-ux-pour-les-personnes-ainees</p> <p>Exemple d'évaluateur : assistant de programme de soins aux personnes âgées</p> <p>Activité finale : Je vais créer des cartes faites à la main que j'enverrai aux personnes âgées résidant dans des établissements de soins de longue durée, avec des messages de gratitude, d'encouragement et de soutien, répandant ainsi l'amour et la joie à qui est important pour les gens qui sont éloignés de leur famille ou qui ont besoin d'un peu de réconfort.</p>

Condition physique

Vue d'ensemble : Le volet condition physique du Prix vous encourage à améliorer votre santé et votre bien-être physique, peu importe le point de départ. Ce volet devrait vous aider à avoir une meilleure image de vous-même, à développer vos habiletés sportives et votre confiance en vous, tout en vous amusant ! Il existe plusieurs manières d'atteindre cet objectif. **L'activité choisie doit être stimulante ou exigeante physiquement pour vous.**

Où chercher ? Beaucoup d'organismes offrent des activités récréatives ou sportives. Vous pouvez contacter :

- ✓ un professeur
- ✓ votre école
- ✓ un membre de la famille ou une connaissance qui pratique l'activité
- ✓ un voisin
- ✓ les installations sportives ou les centres d'entraînement dans votre région
- ✓ les clubs, les équipes sportives ou les associations sportives de votre communauté
- ✓ les services des loisirs ou les centres communautaires
- ✓ les instructeurs en conditionnement physique
- ✓ les agences ou guides d'expéditions en plein air
- ✓ les studios ou les instructeurs de Yoga
- ✓ les studios ou les instructeurs de danse
- ✓ les clubs de cyclisme ou de course
- ✓ – les associations locales des parcs ou des sentiers

Idées d'activités pour le volet condition physique

- ✓ Yoga ou Pilates
- ✓ planche à roulette
- ✓ patin à roues alignées
- ✓ planche à neige
- ✓ volley-ball
- ✓ basket-ball
- ✓ ski
- ✓ cyclisme
- ✓ danse
- ✓ activités/défis physiques
- ✓ arts martiaux
- ✓ course à pied
- ✓ sports nautiques
- ✓ randonnée
- ✓ équitation
- ✓ escalade
- ✓ patin
- ✓ tir à l'arc
- ✓ kickboxing
- ✓ gymnastique

Exemples de condition physique

<p>Idée de départ : je souhaite améliorer ma condition physique en pratiquant des activités de plein air.</p> <p>Lieu : parc local ou sentier</p> <p>Exemple d'évaluateur : enseignant en éducation physique/entraîneur personnel</p> <p>Activité finale : Je ferai du jogging ou de la marche rapide dans le parc ou sur les sentiers avoisinants pour améliorer mon endurance cardiovasculaire et ma forme physique en général.</p>	<p>Idée de départ : Je veux apprendre un nouveau sport.</p> <p>Lieu : parc local</p> <p>Exemple d'évaluateur : entraîneur de l'équipe locale de football</p> <p>Activité finale : Je jouerai au football avec des amis ou des membres de la famille dans un parc ou une aire de loisirs.</p>
<p>Idée de départ : Je veux développer ma force et ma souplesse.</p> <p>Emplacement : maison ou espace d'entraînement en plein air</p> <p>Exemple d'évaluateur : Entraîneur personnel</p> <p>Activité finale : Je ferai des exercices tels que des pompes, des squats et flexions pour améliorer ma force, ma flexibilité et mon équilibre.</p>	<p>Idée de départ : Je veux perfectionner ma pratique de la planche à roulette.</p> <p>Lieu : aires de planche à roulette</p> <p>Exemple d'évaluateur : responsable de l'aire de planche à roulette</p> <p>Activité finale : Je pratiquerai mes techniques de planche à roulette à l'aire de planche à roulette de ma communauté.</p>

Habilités

Vue d'ensemble : le volet habiletés vous aide à développer vos intérêts personnels ainsi que vos compétences pratiques et sociales. Cela inclut l'engagement dans une activité, l'apprentissage d'une nouvelle compétence et l'amélioration de soi, ce qui procure un sentiment d'accomplissement et de bien-être. Les établissements d'enseignement postsecondaire, les universités et les employeurs apprécieront également vos compétences dans la vie courante ! **Vous devez choisir une habileté de nature passive plutôt que physique. Les activités physiques telles que la danse, l'aviron, le basketball, etc. ne sont pas acceptables en tant qu'habiletés.**

Où chercher ? Lorsque vous cherchez des possibilités de développement des compétences, **pensez à prendre contact avec :**

- ✓ un enseignant
- ✓ votre école
- ✓ un proche connaissant bien l'activité.
- ✓ un voisin
- ✓ des artistes locaux
- ✓ des organismes bénévoles
- ✓ des professionnels en mentorat ou en enseignement
- ✓ les associations professionnelles liées à votre domaine de compétence
- ✓ des plateformes en ligne offrant des cours ou des tutoriels
- ✓ les bibliothèques ou les centres communautaires
- ✓ des entreprises locales ou des professionnels dans le domaine souhaité
- ✓ des organismes à but non lucratif
- ✓ des musiciens

Idées d'activités pour le volet habiletés

- ✓ arts visuels
- ✓ cuisine et pâtisserie
- ✓ premiers soins
- ✓ apprentissage d'une nouvelle langue
- ✓ apprentissage d'un nouvel instrument de musique
- ✓ photographie
- ✓ art oratoire
- ✓ ébénisterie
- ✓ horticulture
- ✓ tricot et couture
- ✓ poterie et céramique
- ✓ création et gestion de sites Web
- ✓ techniques de peinture ou aquarelles
- ✓ design d'intérieur et décoration résidentielle
- ✓ origami
- ✓ projets d'amélioration de la maison (installation d'étagères, peinture de pièces, etc.)
- ✓ calligraphie et lettres manuscrites
- ✓ astronomie et observation des constellations
- ✓ composition de chansons
- ✓ fabrication de savon
- ✓ magie
- ✓ jeux en ligne de sports

Exemples d'habiletés

<p>Idée de départ : Je veux améliorer mes habiletés culinaires.</p> <p>Emplacement : cuisine de la maison</p> <p>Exemple d'évaluateur : un ami de la famille qui gère son propre restaurant</p> <p>Activité finale : Je vais apprendre de nouvelles recettes et techniques culinaires, expérimenter différentes cuisines et plats à la maison et documenter mes créations culinaires par l'entremise de photographies ou de journaux de recettes.</p>	<p>Idée de départ : Je veux apprendre l'anglais.</p> <p>Lieu : en ligne</p> <p>Organisation participante : Duolingo</p> <p>Exemple d'évaluateur : enseignant d'anglais</p> <p>Activité finale : J'utiliserai une application d'apprentissage des langues appelée Duolingo pour me pratiquer à parler, lire et écrire en anglais, et pour fixer des objectifs d'apprentissage des langues. Je pourrai ainsi suivre mes progrès et mes améliorations au fil du temps.</p>
<p>Idée de départ : Je souhaite améliorer mes habiletés en photographie.</p> <p>Emplacement : à l'extérieur</p> <p>Exemple d'évaluateur : enseignant en photographie/arts</p> <p>Activité finale : J'explorerai les techniques photographiques à l'aide de tutoriels et de ressources en ligne. Je mettrai en pratique mes compétences en photographie dans divers contextes extérieurs (paysages), puis je partagerai mes photos avec mes amis et ma famille.</p>	<p>Idée de départ : Je veux apprendre le codage.</p> <p>Lieu : en ligne</p> <p>Organisation participante : Codeboxx ou autres plateformes de codage en ligne</p> <p>Pour plus d'informations : https://academy.codeboxx.com/</p> <p>Exemple d'évaluateur : enseignant en informatique</p> <p>Activité finale : Je réaliserai des défis et des projets de codage sur Codeboxx afin de développer mes habiletés en programmation dans des langages tels que Python ou JavaScript, puis je présenterai mes projets dans un portfolio en ligne.</p>

Projet Or

Vue d'ensemble : Le projet Or consiste à entreprendre une activité avec des personnes que vous ne connaissez pas avec un objectif commun dans un environnement inconnu . Cette activité vous permettra d'exploiter un talent que vous avez développé dans un autre volet, d'apprendre quelque chose de complètement nouveau au sein d'un programme intensif ou encore de contribuer à améliorer le sort des autres. C'est une expérience importante, passionnante et très enrichissante qui vous laissera un grand sentiment d'accomplissement. **Ce n'est donc pas des vacances.**

*** Le projet Or s'applique uniquement au prix Or.**

Où chercher : lorsque vous recherchez des opportunités pour le projet Or, **pensez à contacter les individus ou organismes suivants :**

- ✓ centres communautaires
- ✓ enseignants
- ✓ clubs scolaires
- ✓ chef de groupe du Prix
- ✓ enseignant de plein air
- ✓ conseillers d'orientation ;
- ✓ conseillers pédagogiques ;
- ✓ groupes de protection de l'environnement et de la nature ;
- ✓ bureaux du gouvernement local ;
- ✓ hôpitaux ;
- ✓ programmes d'échanges scolaires (ou internationaux) ;
- ✓ agences de services sociaux ;
- ✓ jardins communautaires ;
- ✓ organismes d'aide en cas de catastrophe ;
- ✓ fondations philanthropiques ;
- ✓ entreprises locales ;
- ✓ services d'aide aux personnes handicapées ;
- ✓ programmes d'alphabétisation

Idées de projet Or

- ✓ cours de formation personnelle ;
- ✓ programmes de formation au leadership ;
- ✓ parlement jeunesse ;
- ✓ participation à des camps de jeunes ou leadership de camps de jeunes ;
- ✓ voyages en plein air ;
- ✓ voyages basés sur le service à collectivité ;
- ✓ cours basés sur des activités ;
- ✓ programmes d'échange de jeunes ;
- ✓ participation à une conférence/un forum en tant que représentant de la jeunesse.

Exemples de projet Or

<p>Idée de départ : Je veux travailler avec Habitat pour l'humanité</p> <p>Lieu de travail : Viêt Nam</p> <p>Exemple d'évaluateur : coordonnateur d'Habitat pour l'humanité</p> <p>Activité finale : Notre organisation locale d'Habitat pour l'humanité organise un programme de bénévolat d'un mois. Je me rendrai au Viêt Nam et contribuerai à la construction de maisons pour des familles dans le besoin. Cela comprend des travaux de construction, des expériences d'immersion culturelle et des interactions avec les communautés locales.</p>	<p>Idée de départ : Participer à une conférence/un forum en tant que représentant de la jeunesse, par exemple Model UN</p> <p>Lieu : Washington D.C</p> <p>Exemple d'évaluateur : organisateur de la simulation de l'ONU, c'est-à-dire un enseignant/professeur</p> <p>Activité finale : J'ai été choisi pour diriger la délégation de notre école à Washington D.C., et je participerai avec mon club à la rencontre de nombreuses nouvelles personnes de tout le pays.</p>
<p>Idée de départ : Shad (Cours de formation personnelle)</p> <p>Lieu : Campus Shad (i.e. Université McGill)</p> <p>Exemple d'évaluateur : responsable Shad</p> <p>Activité finale : Je souhaite participer à Shad dans le cadre de mon développement personnel vers STIAM et l'esprit d'entreprise.</p>	<p>Idée de départ : Échange linguistique en japonais</p> <p>Lieu : Japon</p> <p>Exemple d'évaluateur : enseignant de langue japonaise</p> <p>Activité finale : Mon école propose un échange d'un mois au cours duquel je vivrai et participerai à des activités dans une école japonaise à l'étranger.</p>
<p>Idée de départ : Retraite de Yoga</p> <p>Lieu : centres de retraite de Yoga à travers le Canada</p> <p>Exemple d'évaluateur : Professeur de Yoga/coordonnateur du programme au centre.</p> <p>Activité finale : Je vais participer à une retraite de Yoga pour approfondir ma pratique et me faire des amis partageant les mêmes idées, afin d'interagir sur le plan personnel et du réseautage.</p>	<p>Idée de départ : Conseiller de camp</p> <p>Lieu : camps de jeunes à travers le Canada</p> <p>Exemple d'évaluateur : Directeur de camp ou coordonnateur des conseillers de camp</p> <p>Activité finale : Je veux être conseiller dans un camp pour les jeunes défavorisés. J'y passerai cinq semaines pendant la période estivale. En travaillant et en interagissant avec les autres conseillers, nous allons planifier et proposer des activités éducatives et récréatives de qualité aux campeurs.</p>