

Communiqué de presse pour diffusion immédiate

Nouveau MINIGYM maintenant accessible à Parent

La Tuque, le 21 mai 2024 – La Ville de La Tuque, grâce à un soutien financier de l'Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie (URLSM) et un accompagnement professionnel du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ), est fière d'annoncer qu'un *MINIGYM* est maintenant implanté dans le secteur de Parent. Ce nouveau projet, accessible aux citoyens depuis la mi-avril, permet aux enfants et à leurs parents de pouvoir bouger ensemble, tout en s'amusant.

L'implication des partenaires dans le projet a permis à la Ville de La Tuque d'acheter les équipements nécessaires et d'offrir de la formation aux accompagnateurs qui sont sur place pour soutenir, accompagner et stimuler les participants (parents et enfants), afin qu'ils explorent, découvrent et bougent de la façon la plus créative possible, dans un cheminement vers l'autonomie et le développement de leur imaginaire. Ce projet permet de mobiliser la communauté de Parent, en favorisant de saines habitudes de vie chez les jeunes familles. L'équipe municipale travaille aussi sur un autre projet de *MINIGYM* qui devrait se concrétiser l'an prochain, dans un autre secteur de la municipalité.

Le *MINIGYM* de Parent est accessible de 10 h à 12 h, un samedi par mois, à l'exception du mois de juillet. Il se trouve au gymnase de l'école Notre-Dame-de-l'Assomption. L'accès est gratuit. Un parent doit être présent en tout temps avec son ou ses enfants. Les prochaines dates où le *MINIGYM* de Parent sera ouvert sont : 15 juin, 24 août, 21 septembre, 19 octobre, 23 novembre et 21 décembre 2024. Le matériel est aussi mis à la disposition des enfants pendant les cours d'éducation physique qui ont lieu à l'école au cours de l'année scolaire.

Les *MINIGYMS* sont nés au Québec après que les autorités compétentes aient constaté que plusieurs enfants en bas âge ont des lacunes au niveau de la motricité globale, comme se tenir assis et en équilibre, ramper, sauter, lancer, faire des pirouettes, descendre l'escalier un pied à la fois en alternance, rouler et pousser un ballon, ainsi que conduire un tricycle. Cette situation a des répercussions importantes pour eux tout au long de leur enfance, surtout au moment où ils commencent à socialiser à la garderie et à la maternelle.

À l'ère des technologies, alors que les enfants ont à leur disposition un immense choix de jeux électroniques, ils bougent moins pour jouer. Les études récentes démontrent une nette diminution au niveau de leur créativité, de leur autonomie dans le jeu et même une diminution de l'étendue de leur imaginaire. L'enfant est maintenant plutôt solitaire, il joue moins dehors et a souvent besoin d'équipements pour jouer. Comme les parents sont occupés et ne peuvent pas toujours jouer avec lui, cela a des répercussions au niveau du développement sensoriel et moteur de l'enfant. Cette sédentarité n'est pas sans conséquence et a un lien direct avec l'acquisition des compétences de base pour parvenir à l'alphabétisation.

C'est pour remédier à cette problématique et tenter d'insuffler aux familles l'importance du jeu libre pour aider les enfants à bien se développer, que le concept des *MINIGYMS* a été créé. Ils aident les enfants à bien se développer, à se réapproprier le jeu, l'exploration, l'imaginaire, dans le plaisir d'un moment partagé avec leurs parents.

Un *MINIGYM*, c'est quoi?

C'est un espace aménagé dans une municipalité pour favoriser l'activité physique chez les enfants de 0-5 ans, avec leurs frères et sœurs. Ce lieu permet d'expérimenter le jeu libre, de bouger et de développer la motricité globale. Tout cela avec peu de matériels, tout en favorisant l'apprentissage de jeux et d'activités pouvant être faits à partir du matériel disponible dans le quotidien à la maison. Les *MINIGYMS* permettent aux enfants d'apprendre les interactions sociales, d'utiliser leur créativité, tout en développant leur imagination et surtout, de passer un bon moment avec leurs parents. C'est un lieu où il est permis de courir, sauter et grimper avec leurs parents!

Un *MINIGYM*, ce n'est pas...

Cette activité n'est pas un cours dirigé ni un café rencontre pour les parents. Ce n'est pas non plus une halte-garderie. C'est une activité à laquelle au moins un des parents doit participer, dans le but de créer un moment de qualité parent-enfant, dont le jeu et l'imagination sont au centre de toutes les actions.

CITATION

« Chaque fois qu'une occasion se présente à nous d'offrir de nouveaux services à nos citoyens, nous sommes heureux de le faire. Il s'agit d'un très beau projet pour les gens de Parent, qui en raison de leur éloignement, n'ont pas l'opportunité de bénéficier de toutes les infrastructures de sports et de loisirs que nous avons dans le secteur urbain de La Tuque. Nous sommes très heureux d'avoir eu l'opportunité de réaliser ce projet pour eux et nous remercions nos partenaires, car c'est grâce à leur contribution que ce projet a pu être réalisé. »

- *Luc Martel, maire de La Tuque*