

Communiqué de presse pour diffusion immédiate

Déploiement d'un nouveau *MINIGYM* à La Tuque

La Tuque, le 12 juin 2025 – 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 La Tuque. Ce nouveau projet sera accessible aux citoyens à compter de ce dimanche 15 juin 2025. Le *MINIGYM* permet aux enfants et à leurs parents de bouger ensemble, tout en s'amusant. Il s'agit du deuxième *MINIGYM* implanté dans la municipalité. Le premier est situé dans le secteur de Parent et a vu le jour l'an dernier.

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 seront 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 La Tuque, en favorisant de saines habitudes de vie chez les jeunes familles.

Le *MINIGYM* de La Tuque sera ouvert de 8 h 30 à 11 h 30, un dimanche par mois, à l'exception du mois de juillet, quoiqu'il est possible qu'une date s'ajoute en juillet selon la disponibilité des accompagnateurs. Le *MINIGYM* de La Tuque est aménagé dans le gymnase de l'école alternative La Chrysalide (ancienne école Marie-Médiatrice), qui est situé au 796, rue Réal, à La Tuque. L'accès au gymnase se trouve toutefois sur la rue Saint-Zéphirin, sur le côté du bâtiment. Ce service est gratuit. Un parent doit être obligatoirement présent en tout temps avec son ou ses enfants.

Les prochaines dates confirmées où le *MINIGYM* de La Tuque sera ouvert sont les 15 juin, 10 août et 7 septembre 2025. Le matériel est aussi mis à la disposition des enfants pendant les cours d'éducation physique qui ont lieu à l'école La Chrysalide 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. Étant donné que 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 à 7 ans, avec leurs frères et sœurs. Ce lieu permet d'expérimenter le jeu libre, de bouger et de développer la motricité globale. Par des jeux libres et actifs, ils peuvent dépenser leur énergie librement, tout en favorisant leur développement global, accompagné par leurs parents. 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 et j'espère que les familles de La Tuque seront nombreuses à en profiter. Merci à nos partenaires, l'URLSM et le CIUSSS MCQ, car c'est grâce à leur contribution au projet que nous avons pu le réaliser. Merci également au Centre de services scolaire de l'Énergie qui nous permet d'utiliser ses installations sportives en dehors des heures scolaires, ce qui est très apprécié. C'est un projet qui illustre bien comment on peut faire de belles choses dans notre communauté lorsqu'on travaille en équipe. »

- *Luc Martel, maire de La Tuque*

-30-

Informations :
Geneviève Élie, superviseure en loisir, culture et vie communautaire
Ville de La Tuque
819 523-8200, poste 2703
gelie@ville.latuque.qc.ca

Source :
Hélène Langlais, chef de service aux communications
Ville de La Tuque
819 523-8200, poste 2112
hlanglais@ville.latuque.qc.ca