

# MINIGYM

dans ma communauté

SOUTIEN FINANCIER DE 2000\$  
ET  
SOUTIEN LOGISTIQUE

## UN MINIGYM C'EST

- Un espace intérieur pour favoriser l'activité physique chez les enfants de 3 à 7 ans;
- Un lieu qui permet aux enfants, par des jeux libres et actifs, de dépenser leur énergie librement, tout en favorisant leur développement global (physique et moteur, cognitif, socio-affectif et langagier);
- L'utilisation de matériel simple, adapté et ludique.



## LA CRÉATION D'UN TEMPS DE QUALITÉ PARENT-ENFANT

## OBJECTIFS

- Mobiliser et soutenir la communauté afin qu'elle favorise les saines habitudes de vie chez les jeunes familles et qu'elle crée des environnements favorables au développement de la motricité globale des enfants;
- Permettre l'accessibilité pour les enfants de 3 à 7 ans et leur famille.



## COMMENT METTRE EN PLACE UN MINIGYM

Un MINIGYM c'est davantage un lieu d'exploration et de découverte par le jeu libre et actif. Ce n'est pas un cours dirigé par un professionnel. Il suffit, à la communauté, d'offrir:

- **Un local suffisamment grand:** salle communautaire, gymnase d'école ou grande salle.
- **Du matériel actif de base:** ballons, tapis de sol, cerceaux, balles, cônes, tunnels, paniers, etc.
- **Une ressource humaine (accompagnateur)** afin de soutenir, accompagner, stimuler les familles (parents et enfants) à explorer, découvrir, bouger et de manière la plus créative possible. Cela favorisera le développement de l'autonomie et l'imaginaire de l'enfant.

Maximum de 16 municipalités  
et organismes de la Mauricie  
soutenus sur 2 ans



## SOUTIEN OFFERT POUR LE DÉVELOPPEMENT DE CE PROJET

Soutien financier de 2000\$ pour l'achat de matériel actif offert par:

Table intersectorielle régionale en saines habitudes de vie de la Mauricie  
Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie

Soutien à la mise en place d'un MINIGYM et accompagnement sur le jeu libre et actif offert par:

Annick Chamberland, kinésologue CIUSSS MCQ  
Pour MRC de Maskinongé et Trois-Rivières  
(819) 668-1357

annick.chamberland@ssss.gouv.qc.ca