

**LE QUÉBEC À BESOIN DE VOUS ! DEVENEZ BÉNÉVOLES !**



**Jebenevole.ca** est la plateforme provinciale de jumelage des centres d'action bénévole et organismes sans but lucratif (OSBL) avec les bénévoles.

L'Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie (URLSM) en fait souvent mention et la promotion dans ses différentes

plateformes. En cette période de crise, le gouvernement du Québec en fait la promotion afin d'aider les banques alimentaires et les organismes communautaires à se trouver des bénévoles. L'objectif est de venir en aide aux gens qui ont perdu leurs emplois et les moins bien nantis de la société qui ont besoin, plus que jamais, d'aide.

**Message de Jean Boulet, député de Trois-Rivières et ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale du jeudi 26 mars 2020**

*« Aujourd'hui, nous lançons un appel au bénévolat aux Québécois en santé qui ne sont pas à risque. Si vous avez du temps, allez aider ceux qui sont mal pris. C'est possible de le faire tout en respectant les consignes de la santé publique.*

*Il y a des besoins partout au Québec, entre autres dans les banques alimentaires. Il n'est pas question que quelqu'un au Québec n'ait rien à manger.*

*Il y aura maintenant [un portail Web](#) pour faire le lien entre les organismes et ceux qui veulent prêter main-forte. On compte sur vous ! »*

**Information sur Jebenevole.ca**

Le site Jebenevole.ca présente des offres de bénévolat avec outils de recherche et filtres permettant le jumelage entre organismes et individus de manière à combler les ressources humaines bénévoles. Avec pour objectif la promotion et le soutien de l'action bénévole. Nous vous invitons donc à visiter ce site pour y découvrir la richesse de l'action bénévole et trouver des occasions de bénévolat qui répondent à vos aspirations !

**CORONAVIRUS  
(COVID-19)**

**MOBILISER LES BÉNÉVOLES**

Pour maintenir les services communautaires qui sont fondamentaux pour les personnes vulnérables, notamment les banques alimentaires



Un guichet unique pour tout le Québec

**jebenevole.ca**

- ♥ Les organismes y présentent leurs besoins
- ♥ Les candidats bénévoles s'y manifestent

**APPEL À TOUS !**

Avec le développement de la situation de la COVID-19 au Québec, certaines municipalités ont décidé de prendre les devants et de fermer les parcs et espaces récréatifs et sportifs à la population. Il est important de noter que les municipalités sont tenues de fermer les installations intérieures (piscine, gymnase, centre culturel, etc.). Actuellement, en date du 30 mars 2020, la fermeture partielle ou complète des parcs extérieurs demeure à la discrétion des municipalités.



Si votre municipalité décide d'adopter cette mesure préventive, il est important de tenir les citoyens informés de différentes façons. Voici une liste de choses à mettre en place :

- Fermeture physique du lieu à l'aide de barrières, de banderoles, clôtures à neige ou autres
- Restreindre l'accès aux équipements dans le parc : retirer ou attacher les balançoires; fermer les accès aux glissoires, aux mâts, enlever l'accès aux buts de soccer, enlever les filets de volleyball, barrer l'accès au terrain de baseball, recouvrir les terrains de pétanque d'une toile protectrice, etc.
- Panneaux d'affichage dans le parc expliquant la fermeture de celui-ci
- Information aux citoyens : Partage dans les médias locaux, médias sociaux, site internet de la municipalité, etc.

### Pour information

Mme Julie Laroche

Conseillère en activité physique et responsable du mandat *parcs et espaces*

Courriel : [j.laroche@urlsmauricie.com](mailto:j.laroche@urlsmauricie.com)

## LE LOISIR CULTUREL EN MAURICIE SUR FACEBOOK

## LOISIR CULTUREL

Le loisir culturel peut être une belle façon de s'évader en ce temps de confinement. Nous avons donc mis en ligne une nouvelle page Facebook qui regroupe des initiatives locales et de l'extérieur afin de faire briller la créativité de chacun et d'inviter les jeunes et moins jeunes à s'y initier.

[Nous vous invitons à aimer la page en cliquant ici.](#)



Compte tenu des risques et de l'incertitude qui entoure la propagation de la COVID-19 et des différentes mesures annoncées par le gouvernement du Québec et par le gouvernement Fédéral, l'URLSM respecte l'ensemble des recommandations et autres directives évolutives imposées par les autorités de la santé publique. Nous souhaitons exprimer notre solidarité envers tous les membres de l'URLSM, nos partenaires ainsi que tous les acteurs œuvrant en sport et en loisir touchés par les différentes mesures. Nous sommes à déployer de nouvelles façons de faire afin de poursuivre notre engagement à vous soutenir, à vous informer et surtout, à vous accompagner à travers cette nouvelle réalité. N'hésitez pas à faire appel à nous !

L'URLSM maintient ses activités et demeure disponible afin de poursuivre l'avancement des dossiers, dans la mesure du possible. Tous les membres de l'équipe contribuent à l'effort collectif en étant en télétravail. Les communications par courriel sont dorénavant privilégiées. Au besoin, différentes mises à jour vous seront transmises par courriel par la conseillère ou le conseiller responsable du dossier. Les données que nous avons sur la COVID-19 changent rapidement et nous maintenons à jour les informations pertinentes. Nous vous invitons à consulter régulièrement notre [site Web](#) dans la section « informations, actualités et nouvelles » et notre [page Facebook](#) pour avoir accès au plus récentes mises à jour.

En date du 30 mars 2020, nous vous partageons la liste des activités régionales et provinciales affectées par ces nouvelles mesures, ainsi que les diverses activités annulées ou reportées.

### Annulées

- Des filles qui bougent (séances d'activités physiques/écoles) ainsi que l'événement final du 14 mai 2020
- Le Programme Cycliste averti dans les écoles (mai-juin 2020)
- Formation pour les instructeurs du Programme Cycliste averti (24-25 avril 2020)
- Rencontre annuelle en loisir municipal avec l'AQLM (28 avril 2020)
- Rendez-vous panquébécois de Secondaire en spectacle (21 au 23 mai 2020)
- Fillactive (séances d'activités physiques dans les écoles) ainsi que les Célébrations (mai-juin 2020)
- Défi on bouge et on s'adapte (1er au 7 juin 2020)
- Cérémonie du prix du bénévolat en loisir et en sport Dollard-Morin 2020

### Reportées

- DAFA (Rendez-vous provincial) reporté à l'automne 2020
- Finales régional de Secondaire en spectacle
- Conférence de presse du prix Dollard-Morin régionale

## DES CLUBS ÉQUESTRES DE LA MAURICIE OBTIENNENT UNE AIDE FINANCIÈRE DE 1000 \$

**PLEIN AIR**

Trois clubs équestres de la Mauricie ont été sélectionnés pour recevoir une subvention de 1000 \$ du Sentier Transcanadien dans le cadre du programme de soutien aux corvées printanières 2020. Il s'agit du club La Foulée Mauricienne de la MRC de Maskinongé, le club Pégase Sentiers Équestres de Saint-Narcisse et le club Les Amis des chevaux de Maskinongé.

L'objectif du programme est d'encourager et de soutenir les groupes pour organiser une activité de corvée printanière lors de la Journée nationale des sentiers et ainsi faciliter la mobilisation des bénévoles. Les groupes sont encouragés à utiliser la subvention des travaux qui permettront l'amélioration et l'entretien du sentier en prévision de la saison estivale. [La Journée nationale des sentiers : 30 mai 2020](#)

## MME ÉLODIE BERTIN COMEAU FINALISTE AU 15<sup>e</sup> GALA FEMMES D'INFLUENCE EN SPORT AU QUÉBEC PAR ÉGALE ACTION

BÉNÉVOLAT



C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous avons appris que la candidature de Mme Élodie Bertin Comeau, bénévole et joueuse de rugby en Mauricie a été retenue comme finaliste au 15<sup>e</sup> Gala Femmes d'influence en sport dans le volet jeunesse.

Ce gala est organisé par Égale Action et honorera toutes les finalistes lors du Gala Femmes d'influence en sport au Québec et les lauréates seront connues ensuite au Gala de SPORTSQUÉBEC qui suivra immédiatement le Gala d'Égale Action. Cet organisation a pour objectif de rendre le système sportif québécois équitable et égalitaire à l'égard des filles et des femmes et soutenir ces dernières dans le développement de leur potentiel.

Toutes nos félicitations Mme Bertin Comeau !

## UNE EXPÉRIENCE CULTUREL ET PLEIN AIR POUR 15 ADULTES VIVANT AVEC UN HANDICAP DE LA MAURICIE

SOUTIEN AUX  
PERSONNES HANDICAPÉES

Grâce à une collaboration entre l'URLSM et l'Association des Handicapés Adultes de la Mauricie (AHAM), 15 adultes vivant avec un handicap ont vécu une « expérience camp » les 13 et 14 mars dernier à la base Plein Air Ville-Joie.

L'objectif : faire vivre un séjour où la culture et le plein air sont au rendez-vous. Profitant des infrastructures de l'endroit, les participants ont pu expérimenter différentes activités telles que de la raquette en forêt, de la marche hivernale avec des crampons sous les bottes à proximité du fleuve Saint-Laurent, des parties de quilles et du mini-putt extérieur.



Pour les activités faites à l'intérieur, les participants ont été initiés à un atelier de béton pour faire des sous-verre en béton, à de la peinture sur vitrail et aussi à un atelier de tam-tam en groupe. Ces activités ont permis aux participants d'exprimer et d'expérimenter leur créativité.

La soirée a quant à elle été propice à se réunir autour du feu pour se raconter des histoires et se divertir avec différents jeux afin de faire rigoler les participants. Ce séjour fut mémorable et il a permis à chacun des participants de repousser ses limites, de composer avec la vie en groupe et de vivre à l'extérieur de chez soi durant deux jours. Un souvenir vrai et riche humainement.

Merci à Mme Hélène Houde, Mme Lydia Pépin et Mme Lise Déry de l'URLSM d'avoir initié cette activité et d'y avoir participé. Vous trouverez, à la page 5, un photo reportage de l'activité.

**VOICI QUELQUES-UNES DES PHOTOS PRISES LORS DE L'ACTIVITÉ « L'EXPÉRIENCE CAMP »**



**Atelier de béton et de peinture (loisir culturel)**



**Quilles extérieur (activité physique)**



**Randonnée (plein air)**



**Mini-putt (activité physique)**



**Activité de tam-tam (loisir culturel)**



**Activité de tam-tam (loisir culturel)**

Malgré le fait que le Québec est sur pause dû à la COVID-19, il ne faut pas mettre de côté toutes les opportunités de faire de l'activité physique et surtout, de sortir à l'extérieur pour profiter des activités de plein air qui sont à proximité de chez nous. Seule ou avec votre famille (qui réside avec vous), voici nos deux suggestions, simples et efficaces, afin de vous faire sortir de la maison en toute sécurité :

**Marcher** : Faire une promenade dans sa cour, dans la rue ou en forêt.

**Faire du vélo** : Avec le retour du printemps nous vous invitons plus que jamais à adopter le vélo comme moyen de transport et activité sportive (attention, certaines pistes cyclables sont actuellement fermées. Vérifiez votre itinéraire avant votre départ)

Voici quelques conseils santé à garder en tête suite à vos activités extérieures :

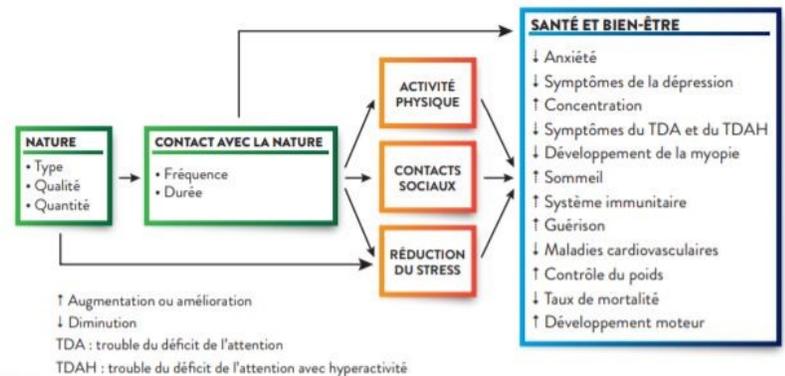
- Conserver une distance d'au moins deux mètres avec les autres marcheurs ou cyclistes
- Se laver les mains dès le retour à la maison (au moins 20 secondes)
- Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche



**Les bienfaits du plein air**

- Le contact avec la nature favorise la pratique d'activités physiques, les contacts sociaux et réduit le stress, ce qui entraîne des répercussions positives sur la santé et le bien-être.
- La nature favorise le jeu libre chez les enfants, ce qui stimule leur créativité, contribue à leur développement moteur et augmente leur niveau d'activité physique.
- Bouger en nature permet d'améliorer l'humeur et de diminuer les ruminations, ce qui contribue à atténuer les symptômes de dépression.
- La diminution du stress associée au contact avec la nature s'observe physiologiquement par la réduction du taux de cortisol, de la tension artérielle et du rythme cardiaque.
- Le temps passé à l'extérieur a un effet protecteur contre le développement de la myopie.
- Les personnes qui pratiquent des activités de plein air et celles qui résident dans un « quartier vert » déclarent être en meilleure santé physique et mentale.
- Le contact avec la nature améliore la concentration et atténue les symptômes associés au trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité.
- La présence d'espaces naturels dans un quartier favorise les contacts sociaux et permet de briser l'isolement.

FIGURE 1: LES BIENFAITS DU PLEIN AIR SUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE



Source : [Au Québec, on bouge en plein air !](#)

Source : adaptation de Hartig et coll.<sup>59</sup>

Dans la situation actuelle et exceptionnelle, *SPORTSQUÉBEC* met en place un projet pilote pour offrir des formations en ligne sur la plate-forme Zoom, en direct avec un formateur et d'autres participants.

Vous trouverez ci-joint le lien pour accéder au calendrier sur le site internet de *SPORTS QUÉBEC*. Prendre note que les places sont limitées à 10 participants par atelier. Il est donc possible que durant cette période, des ateliers supplémentaires soient mis en ligne et également en anglais.

<https://thelocker.coach.ca/calendar/embed/QC1A2F?hideFilters=crs> (CLIQUER sur le mois avril)

Prendre note des informations importantes :

**Le participant aura besoin de :**

- Un ordinateur avec navigateur web (internet, Explorer, Google, Chrome, etc)
- Une connexion Internet fiable
- Casque ou écouteurs de préférence pour éviter le retour de son
- Une caméra obligatoire qui devra être utilisée pendant la séance
- Certains modules demanderont un petit travail préalable avant la séance

Les documents seront envoyés par courriel à la date de fin des inscriptions (un jour avant l'atelier);

**L'engagement de l'entraîneur :**

- Être présent (e) aux ateliers 1 et 2 selon l'horaire prévu, prendre note qu'aucun travail ne remplacera les participations pour recevoir l'accréditation dans son cheminement
- De plus, Il devra assister activement tout au long des ateliers et effectuer les échanges en petit groupe lors des exercices en équipe
- Il est également possible que le formateur demande de retourner certains documents pour valider le travail fait

Pour toutes questions, veuillez écrire à [formation@sportsquebec.com](mailto:formation@sportsquebec.com).

**5 ARTICLES POUR VOUS !**

**SÉCURITÉ ET  
INTÉGRITÉ**

En mars, cinq nouveaux articles, faisant référence à la sécurité et l'intégrité, ont été publiés sur le site de [SPORT'AIDE](#). Nous vous les partageons :

1. [« Ce qui se passe dans le vestiaire, reste dans le vestiaire » Heureusement, plus maintenant !](#)
2. [Patrice Bernier - Un leader né !](#)
3. [Génération internet, santé mentale et activité physique](#)
4. [Attention à nos arbitres !](#)
5. [L'excellence en sports](#)



COVID-19

**Ta saison est annulée...**  
Tu as besoin d'en parler ?

**1 833 211-AIDE (2433)**  
Téléphone & texto

[sportaide.ca](http://sportaide.ca)

Le guide pour la réalisation d'un projet d'aménagement d'une cour d'école primaire est le fruit du travail d'un comité d'experts, sous la responsabilité de l'équipe Kino-Québec du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. Il a été conçu en complémentarité avec le Guide *Ma cour : un monde de plaisir!* et le *Projet Espaces* (parcs municipaux). Ce guide s'adresse aux directions d'écoles primaires, au service des ressources matérielles des commissions scolaires et à toute personne ou à tout organisme liés au projet d'aménagement. Il facilite la prise en charge d'un projet d'aménagement.

Pour consulter le guide, [cliquez ici](#).

Pour plus d'information : [kino-quebec@education.gouv.qc.ca](mailto:kino-quebec@education.gouv.qc.ca)

**Un projet d'aménagement mûrement réfléchi permettra d'offrir :**

- Une cour attrayante, stimulante et sécuritaire pour tous les utilisateurs;
- Une variété d'activités et de jeux présentant des défis évolutifs qui correspondent aux intérêts et aux stades de développement des jeunes;
- Une utilisation optimale en toute saison;
- Un lieu fonctionnel où la surveillance est facilitée;
- Un retour en classe favorable aux apprentissages;
- Un contact quotidien avec des éléments de la nature;
- Un environnement inclusif et durable qui reflète les valeurs de l'école et de la communauté.

**AMÉNAGER LA COUR, UN TRAVAIL D'ÉQUIPE!**

**Guide pour la réalisation d'un projet d'aménagement d'une cour d'école primaire**

**À qui s'adresse ce guide?**

- Aux directions d'écoles primaires
- Au Service des ressources matérielles des commissions scolaires
- À toute personne ou à tout organisme lié au projet d'aménagement

**BUT**  
Faciliter la prise en charge d'un projet d'aménagement

**Une COUR ou un PARC-ÉCOLE, c'est...**

**1 Un milieu de vie pour les jeunes**

*Un élève passe environ le quart de sa journée dans la cour d'école. Il peut s'y retrouver jusqu'à 5 fois et y passer en moyenne 110 minutes par jour!*

Ces périodes passées dans la cour d'école, aussi nécessaires que bénéfiques pour l'enfant, devraient lui permettre de jouer avec ses amis et d'avoir du plaisir dans un environnement sécuritaire et inclusif. On souhaite que l'élève se souvienne de l'école comme d'un lieu unique et valorisant et les aménagements extérieurs y contribuent assurément!

Il faut penser la cour à son échelle, dans sa perspective, et considérer ses besoins.

**2 Un milieu de travail pour les adultes**

*Le temps passé à l'extérieur est aussi bénéfique pour les adultes que pour les jeunes et permet d'avoir avec eux un contact privilégié dans un contexte différent!*

Lorsqu'on prépare le projet d'aménagement d'une cour d'école, on pense d'emblée aux jeunes, mais les adultes aussi y passent beaucoup de temps : ils font la surveillance, y enseignent, et en font l'inspection et l'entretien notamment. Ainsi, l'école et la commission scolaire doivent veiller à ce que la cour d'école soit un environnement agréable et sécuritaire aussi pour les adultes qui y travaillent!

**Fiche PR-1**  
Risques liés à la santé et à la sécurité des travailleurs dans la cour d'école

**Une cour bien pensée, tout le monde y gagne!**

Le guide *Aménager la cour, un travail d'équipe!* et ses outils sont disponibles en ligne à l'adresse suivante : [www.education.gouv.qc.ca](http://www.education.gouv.qc.ca)

Ce guide est le fruit du travail d'un comité d'experts, sous la responsabilité de l'équipe Kino-Québec du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.

Il a été conçu en complémentarité avec :

- Le Guide *Ma cour : un monde de plaisir!*,
- Le *Projet Espaces* (parcs municipaux).

Pour plus d'information : [kino-quebec@education.gouv.qc.ca](mailto:kino-quebec@education.gouv.qc.ca)

Québec 13 83  
Kino Québec  
Votre gouvernement  
Québec 13 83



**L'URLSM souhaite faire la promotion du « Portail des gestionnaires et des bénévoles » réalisé par l'Observatoire québécois du loisir. Ainsi, à chaque édition du Mensuel, nous publierons un extrait d'une fiche disponible sur le site internet.**

**QUELLES SONT LES MEILLEURES STRATÉGIES DE FORMATION ?**

Les modes de formation des bénévoles ont évolué au cours des années. Bien sûr, certaines fonctions, comme entraîneur ou sauveteur, exigent une formation structurée reconnue pour assurer sécurité et qualité du service aux participants, mais la formation se présente de nos jours sous des formes très variées : l'approche traditionnelle de type enseignement magistral s'est transformée en une relation d'apprentissage interpersonnelle de soutien et d'échanges adaptés aux besoins et à la disponibilité des bénévoles.

On peut même parler d'autoformation dans la mesure où le bénévole lui-même cherche à développer ses compétences au fil des problèmes à résoudre à l'aide de guides, de navigation sur Internet, de conseillers ou d'un coach, souvent des professionnels en loisir. Cette fiche présente les meilleures stratégies de formation des bénévoles en loisir.

Pour en savoir plus, [cliquez ici](#).

*Situé à Louiseville, L'Avenue Libre du Bassin de Maskinongé est un groupe d'entraide et un centre de jour en santé mentale qui dessert l'ensemble de la population de la MRC de Maskinongé. L'organisme offre des services aux personnes vivant ou ayant vécu une problématique en santé mentale. Puisque la santé mentale est l'affaire de tous, l'équipe est aussi présente pour informer et sensibiliser la population face aux différentes problématiques étant vécues par les membres de leur entourage.*

### **À la rencontre de cet organisme**

Suis-je au bon endroit ? Ha oui ! Il y a bel et bien l'affiche de L'avenue libre dans l'une des fenêtres de la maison centenaire qui héberge cet organisme. C'est que de l'extérieur, l'Avenue Libre n'a tout simplement pas l'air d'un centre de jour en santé mentale. L'organisme est situé dans



un ancien magasin de chaussures aux allures d'une maison conviviale, accueillante et chaleureuse qui permet à plus de 70 personnes par semaine de participer à des activités sociales. Il est aussi possible pour ces personnes de venir discuter en groupe et d'y faire des rencontres individuelles avec les intervenants sur place.

L'Avenue Libre est là pour soutenir, discuter, accompagner les personnes les plus vulnérables de son territoire. L'organisme est parfois un facilitateur et la porte d'entrée pour permettre à sa clientèle, âgée de 18 ans et plus, de briser l'isolement. À l'Avenue Libre, il n'est pas rare de voir des personnes qui réussissent à franchir des étapes et faire les quelques pas manquants pour arriver à atteindre leur propre bien-être. La moyenne de la clientèle est située autour de 50 ans et l'Avenue libre compte 75 membres.

### **Tu es capable...**

Mme Isabelle Gauthier est intervenante clinique à l'Avenue Libre. Elle côtoie cette clientèle depuis plusieurs années et raconte que ses histoires les plus touchantes vécues au sein de l'organisme sont celles qui concernent le dépassement de soi : « Jean (nom fictif) vient ici depuis plusieurs années. Il habitait une résidence de santé mentale, mais il était très autonome et l'équipe savait qu'il était capable de déménager dans un établissement où il pourrait avoir son appartement. Un lieu supervisé. Nous avons travaillé beaucoup au niveau de sa confiance en soi afin qu'il puisse obtenir plus d'autonomie. À 40 ans, il a fait le grand saut et a finalement déménagé dans son propre appartement » raconte-t-elle. Des histoires comme celle-là, il y en a plusieurs et c'est avec enthousiasme que Mme Gauthier les énumère avec passion.

Ce n'est pas les activités qui manquent à l'Avenue Libre. Chaque mois, une programmation d'activités culturelles, sociales, sportives et spéciales est partagée aux membres. Ceux-ci peuvent participer à des ateliers de cuisine et des découvertes culinaires, à des cours de chant, de yoga, de méditation, à des ateliers de dessin, à des séances de quilles, à des périodes de croissance personnelle, à des ateliers de créations de bijoux, à du karaoké et même du bingo.

### **Qu'est-ce que l'URLSM leur apporte ?**

L'URLSM contribue au maintien des activités de l'Avenue Libre. Le financement accordé à cet organisme permet l'achat de matériel pour les différentes activités physiques et de loisir qui sont offerts aux membres.

### **Pour joindre l'Avenue Libre**

240, avenue Sainte-Élisabeth, Louiseville

Téléphone : 819 228-9917

Courriel : [info@avenuelibre.org](mailto:info@avenuelibre.org)