

## **NOS PARCS EN HIVER : COMMENT LES PRÉPARER À L'ARRIVÉE DE LA SAISON FROIDE ?**

Les jours raccourcissent de plus en plus et le froid frappe à nos portes. Bientôt, l'hiver va s'installer dans nos parcs, apportant avec lui glace, gel et froid. Pendant la saison hivernale, le risque de blessures dans les modules de jeu augmente. Il est donc recommandé de mettre en place des moyens pour prévenir les blessures.

### **Des risques de blessures plus importants**

Lorsque les surfaces amortissantes sont gelées, leur capacité d'absorption est réduite. Ainsi, les risques de blessures sont accentués lors d'une chute au sol. Il faut donc éviter d'utiliser les modules de jeu et les balançoires pendant la période hivernale.

Les vêtements d'hiver ont aussi leur part de responsabilité dans les risques de blessures, car ils ne sont pas adaptés pour jouer dans les modules de jeu :

- Les mitaines ne permettent pas aux enfants de s'agripper correctement et fermement aux différents éléments des structures de jeu
- Le tissu des pantalons de neige glisse plus sur les surfaces en plastiques, comme les glissoires
- Les cordons, attaches ou accessoires sur les manteaux sont tous des éléments qui peuvent se coincer dans une structure, causant des étouffements ou des fractures

Finalement, les matériaux utilisés dans la construction des structures de jeu ne sont pas adaptés à nos hivers québécois. Les surfaces métalliques gelées sont collantes et peuvent facilement causer des blessures si la peau ou la langue y est collée. Les changements climatiques comme le verglas, la pluie, la neige peuvent aussi rendre certaines parties des structures de jeu très glissantes.

*(Suite page 2)*



## Comment fermer les modules de jeu

- Penser à mettre de l'affichage dans le parc et sur le site internet et/ou les réseaux sociaux de la municipalité en expliquant pourquoi les modules de jeu sont fermés l'hiver.
- Attacher les chaînes des balançoires ensemble. Il est aussi possible de retirer les bancs de balançoires pour la saison hivernale. Cette option permet aussi de rallonger la durée de vie de cette composante.
- Fermer les accès des modules de jeu (glissoires, barreaux, filets, mats, etc.).

## À partir de quand?

Il n'y a pas de date obligatoire. Il est cependant recommandé de fermer les modules de jeu pendant la période de gel, soit environ de la mi-novembre à la mi-avril.

## Que peut-on faire dans les parcs l'hiver?

Malgré la recommandation de fermer les modules de jeu, le parc demeure un lieu privilégié pour s'amuser ne hiver. Les espaces libres peuvent être utilisés pour jouer dans la neige. Belles initiatives comme :

- Aménager une butte à glisser
- Mettre à disposition un bac à jouets avec de l'équipement adapté pour l'hiver comme des pelles de différentes grandeurs, des briques pour faire des igloos, des tubes pour glisser, etc.
- Ajouter un foyer et donner accès au nécessaire pour partir un feu. Les parents peuvent donc se réchauffer pendant que les enfants s'amuse.
- Ajouter des petites lumières dans les arbres ou au-dessus des entiers et patinoires. En plus d'être esthétiques, elles permettent d'allonger les heures d'utilisation et de rendre le parc plus sécuritaire.
- Aménager une surface glacée pour jouer au curling
- Aménager une piste de ski de fond dans un terrain de baseball pour faire de l'initiation avec les enfants

Pour consulter l'article en ligne, [cliquez ici](#).

Besoin d'aide pour adapter vos parcs à la saison hivernale?

### Julie Laroche

Conseillère en activité physique

[julie.laroche@urlsmauricie.com](mailto:julie.laroche@urlsmauricie.com)

*Veillez noter que la fermeture des parcs en hiver n'est pas obligatoire, mais qu'elle est recommandée afin de réduire les risques de blessures.*



Depuis deux ans, l'URLSM collabore au programme de renforcement des familles où Mme Lydia Pépin y participe en tant qu'animatrice. Ce programme prévoit des interventions afin de réduire les facteurs de risques et augmenter les facteurs de protection dans les familles.

Ce projet est en partie financé par la Stratégie nationale pour la prévention du crime du gouvernement du Canada. L'organisme Équijustice, en concertation avec de nombreux collaborateurs dont le CIUSSS MCQ et l'Office municipal d'habitation de Trois-Rivières a mis sur pied un nouveau programme destiné aux familles et aux jeunes de 12 à 16 ans en février 2012. La mise en œuvre se poursuit jusqu'en juin 2022.

La structure du programme prévoit des interventions destinées aux parents et aux jeunes de 12 à 16 ans. Le Programme de renforcement des familles (PRF) est composé d'une série de 14 séances qui débutent par un souper, suivi d'un atelier pour les parents et simultanément, d'un atelier pour les jeunes, et se terminent par un atelier famille. Les thèmes abordés sont notamment : la communication, la résolution de problèmes, la résistance à la pression des pairs, établir et maintenir des limites avec son ado et la gestion de la colère.



## **CAMPAGNE SUR L'INTÉGRATION ET LE MAINTIEN EN EMPLOI DES PERSONNES HANDICAPÉES**

**SOUTIEN AUX PERSONNES VIVANT AVEC UN HANDICAP**



L'Office des personnes handicapées du Québec lance pour la deuxième année sa campagne sur l'intégration et le maintien en emploi des personnes handicapées.

« Les personnes handicapées sont des individus à part entière qui peuvent contribuer au développement

économique de leur milieu et au succès de l'entreprise pour laquelle elles travaillent. Prendre la décision d'embaucher une personne handicapée contribue tant au développement de votre entreprise que de la société. Nous en sommes tous gagnants! »

Pour en savoir plus sur les outils disponibles ainsi que les informations concernant cette campagne, [cliquez ici](#).

## **L'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP DANS LES ACTIVITÉS DE LOISIR : QUELQUES IDÉES ET PRATIQUES INSPIRANTES**

**SOUTIEN AUX PERSONNES VIVANT AVEC UN HANDICAP**

Société inclusive, l'AQLPH, Keroul et l'Observatoire québécois du loisir (OQL) vous invitent à une activité de partage sur l'accompagnement des personnes en situation de handicap en contexte de loisir.

**Date :** 19 novembre 2020, de 13 h à 15 h

Gratuit : [Inscription gratuite obligatoire](#) avant le 17 novembre 2020.

L'accès à des activités de loisir (sport, activité physique, culture) pour les personnes en situation de handicap constitue une dimension importante de leur inclusion sociale et citoyenne. L'accès à ces activités relève, entre autres, de l'accessibilité communicationnelle et de l'accessibilité physique, mais aussi de la possibilité de vivre une expérience de loisir positive. L'accompagnement est une dimension importante de cette expérience et constitue en ce sens une préoccupation pour les organisations qui œuvrent dans le domaine des loisirs. Cette activité de partage vise à décortiquer la question de l'accompagnement en explorant les formes, enjeux et défis qui lui sont propres, mais aussi en offrant des exemples de pratiques inspirantes.

## GALA SPORT-HOMMAGE DESJARDINS MAURICIE ÉDITION SPÉCIALE : SOIRÉE COUPS DE CŒUR

GALA SPORT-HOMMAGE  
DESJARDINS MAURICIE

Bien que la 39<sup>e</sup> édition du gala Sport-hommage Desjardins soit mise sur pause en raison de la situation sanitaire actuelle, le conseil d'administration de Sport-hommage Mauricie tient à souligner l'excellence sportive et l'engagement communautaire dans le secteur sportif. C'est pourquoi le gala habituel fera place à une édition spéciale virtuelle portant le nom de « Soirée coups de cœur Sport-hommage Desjardins » qui sera diffusée sur les chaînes de MATv et de NousTv le 16 janvier 2021.

Cette initiative a pour objectif de reconnaître les athlètes, entraîneurs, gestionnaires, administrateurs, bénévoles, et autres du milieu sportif de la région dans le contexte particulier de 2020. Afin de mettre au premier plan l'engagement et les actions saillantes qui ont eu cours, entre autres, durant le confinement, la communauté sportive a fait parvenir les dossiers de candidature relatant leurs histoires (engagement communautaire dans le milieu sportif ou performance sportive) en novembre.

SOIRÉE COUPS DE CŒUR  
SPORT-HOMMAGE DESJARDINS  
MAURICIE

MISE EN CANDIDATURE DES  
PERFORMANCES SPORTIVES OU  
DES ENGAGEMENTS  
COMMUNAUTAIRES DANS LE  
MILIEU SPORTIF 2020.

VOUS AVEZ  
JUSQU'AU  
3 NOVEMBRE 2020  
POUR FAIRE  
CONNAÎTRE VOTRE  
HISTOIRE

16 JANVIER  
2021

POUR INFORMATIONS:  
ANABEL PLAMONDON  
819 691-3075 POSTE 6580  
ANABEL.PLAMONDON@URLSMAURICIE.COM

### Pour information

Mme Anabel Plamondon

[anabel.plamondon@urlsmauricie.com](mailto:anabel.plamondon@urlsmauricie.com)

## FORMATION

### WEBINAIRE SUR LA MOTIVATION : PRINCIPE ET IMPLICATION AVEC MARIANNE MICHAUD

#### Inscription :

[www.urlsmauricie.com/formulaire-formation-motivation-principe-et-implication/](http://www.urlsmauricie.com/formulaire-formation-motivation-principe-et-implication/)

#### Pour information

Mme Anabel Plamondon

[anabel.plamondon@urlsmauricie.com](mailto:anabel.plamondon@urlsmauricie.com)

## WEBINAIRE

### MOTIVATION: PRINCIPE ET IMPLICATION

**DESCRIPTION**

La formation traitera de la motivation chez les athlètes. En premier lieu, les principes de base de ce concept seront décrits et expliqués pour que les entraîneurs aient une meilleure compréhension des mécanismes derrière la motivation. En second lieu, je leur donnerai des conseils pour appliquer ces principes de façon concrète afin de créer un environnement et une relation propice à un meilleur engagement des athlètes. Finalement, je proposerai des façons d'utiliser les principes vus plus tôt, en contexte d'incertitude afin de stimuler la motivation de leurs athlètes malgré le contexte actuel.

**INFORMATION**

11 NOVEMBRE 2020  
19 H  
POUR LE MILIEU SPORTIF  
PAR ZOOM

INSCRIPTION: <https://www.urlsmauricie.com/formulaire-formation-motivation-principe-et-implication/>

**GRATUIT**

**MARIANNE MICHAUD**  
Consultante en préparation mentale

**CREEM**  
CENTRE REGIONAL D'ENTRAÎNEMENT ET D'ÉVÉNEMENTS DE LA MAURICIE

UNITÉ RÉGIONALE DE  
**LOISIR  
ET SPORT**  
DE LA MAURICIE

Anabel Plamondon  
[anabel.plamondon@urlsmauricie.com](mailto:anabel.plamondon@urlsmauricie.com)  
819 691-3075 poste 6580

M. Leclerc assure la présidence du Tournoi provincial atome de baseball de Trois-Rivières (Cap-de-la-Madeleine) depuis 2015. À l'origine, le comité organisateur rassemblait les membres de l'Association de baseball mineur du Cap mais avec les années, un noyau s'est détaché faisant en sorte que l'activité est réalisée par un groupe externe qui redonne les bénéfices de l'activité à l'association. M. Leclerc a su faire du tournoi de baseball atome un événement d'envergure auquel il consacre environ 200 heures annuellement.

En plus de coordonner l'équipe de bénévoles, il assure la gestion des inscriptions tout en y faisant également la gestion administrative. Il coordonne le comité organisateur. Ses qualités de leader et de rassembleur font en sorte que naturellement les gens s'y réfèrent afin de mener à bien le mandat qui leur est confié. Il maîtrise tous les aspects de l'organisation mais permet également à son équipe de rayonner en laissant la latitude nécessaire aux individus qui l'entourent.

M. Leclerc est un homme à l'écoute des commentaires et des besoins des participants. Il permet à l'événement de croître et d'en faire un incontournable. Les commentaires positifs à la suite de la tenue de l'événement sont nombreux. Avec les années, il a su allier les tendances en développant un volet féminin au tournoi afin de bien répondre à toutes les clientèles. M. Leclerc est impliqué et donne de son temps afin de faire rayonner le sport qu'il affectionne particulièrement. Félicitations M. Leclerc !



Profitant de la frénésie des séries et du fait que son équipe Bantam A se retrouvait sur le terrain dans le cadre des finales régionales, l'URLSM a remis à M. Leclerc un panier de produits régionaux. On retrouve sur la photo deux autres membres du comité organisateur du tournoi atome, M. David Boudreault et M. Léo Cyrenne ainsi que Mme Lydia Pépin responsable du mandat bénévolat à l'URLSM.

M. Pierre Gélinas, un homme passionné qui s'engage dans le baseball mineur à Trois-Rivières depuis plus de 20 ans. Ancré dans la communauté du baseball trifluvien, il prend le leadership de l'organisation pour s'assurer de faire vivre aux enfants une expérience positive du baseball. De par son poste de président, il s'assure de la réalisation de l'ensemble des opérations des activités. Avec les années, il s'assure de construire une base solide avec son équipe.

L'Association gère des équipes de niveau novice à midget. Il regroupe des jeunes filles et garçons (400 membres), Il y a même une équipe de baseball adapté pour les personnes vivant avec un handicap. Une des grandes fierté de l'Association est le Tournoi moustique du Monstre vert (existe depuis 48 ans). Reconnu par Baseball Québec comme étant l'événement marquant de l'été pour cette catégorie, les 85 places disponibles s'envolent rapidement. Reconnu pour la qualité de son organisation et pour son innovation à inviter des équipes masculines, féminines et adaptées, plus de 1000 joueurs y participent. En cas de pluie, un partenariat a été établi avec la Ville pour jouer les parties à l'intérieur (terrain synthétique). Il y a aussi un match étoile pour chaque catégorie. Bref un tournoi prestigieux et recherché.

Le travail d'équipe est la force de cette organisation ayant à sa tête dirigeante un homme, Pierre Gélinas. Il a longtemps agi à titre d'entraîneur et de directeur de catégories. Il travaille à promouvoir le baseball mineur entre autres avec la création de la mascotte Krampon. M. Gélinas se promène avec sa mascotte dans plusieurs événements. Il fête entre autres l'Halloween. Le prénom de « Pierre » est significatif pour de nombreux jeunes et parents dans le monde du baseball à Trois-Rivières. Merci M. Gélinas d'être un homme d'engagement, d'innovation et de passion.



Un certificat de reconnaissance a été remis à M. Gélinas lors d'un match des séries de fin de saison au cours duquel deux équipes (Draveurs) de l'ABMCOTR s'affrontaient. Mme Lise Déry de l'URLSM, Mme Lydia Pépin, responsable du volet bénévolat à l'URLSM et M. Éric Pilon l'accompagnent sur la photo.

## CONNAISSEZ-VOUS LÉO ?

SÉCURITÉ ET  
INTÉGRITÉ

Dans le cadre de la Semaine de la solidarité 2020, nous vous invitons à faire circuler l'information au sujet de LEO.

**LÉO** est une ligne de soutien psychologique provinciale pour les travailleurs-euses, ex-travailleurs-euses et bénévoles du secteur d'emploi de l'économie sociale et de l'action communautaire. Ce service de soutien gratuit est une réponse à la détresse psychologique qui a émergée dans les organisations en contexte de COVID-19.



## SPORT'AIDE LANCE UN BALADO

SÉCURITÉ ET  
INTÉGRITÉ

Afin de connecter davantage avec le grand public, Sport'Aide a décidé d'exposer la réalité des milieux sportifs avec l'aide d'une grande diversité d'invités, passant des athlètes et des entraîneurs aux officiels et administrateurs, qui aborderont une variété d'enjeux ! Sous forme de conversation, les épisodes hebdomadaires permettront d'évoquer des sujets délicats qui méritent l'attention des différents acteurs du monde sportif, et ce, pour promouvoir une pratique sportive saine et sécuritaire au Québec. Pour écouter celle-ci, [cliquez ici](#).



BÉNÉVOLAT



*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.*

## COMMENT PEUT-ON MODIFIER LES RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX ?

La gouvernance d'un OSBL est la façon dont les parties prenantes internes se regroupent afin de prendre des décisions. Les règlements généraux sont essentiels pour guider les administrateurs dans les prises de décision. Comme OSBL, ça remonte à quand la relecture de vos règlements? Dans un contexte où chaque OSBL est en mouvance, il est suggéré de relire ses règlements généraux. Après avoir fait cet exercice, il se peut que vous souhaitez faire des modifications. L'article ci-dessus vous fera un rappel de comment faire. Vous souhaitez recevoir un support d'une personne externe pour vous soutenir? Sachez que l'URLSM offre ce service, et ce tout à fait gratuitement (réservé aux organismes en loisir et sport de la région de la Mauricie). Pour consulter la fiche, [cliquez ici](#).