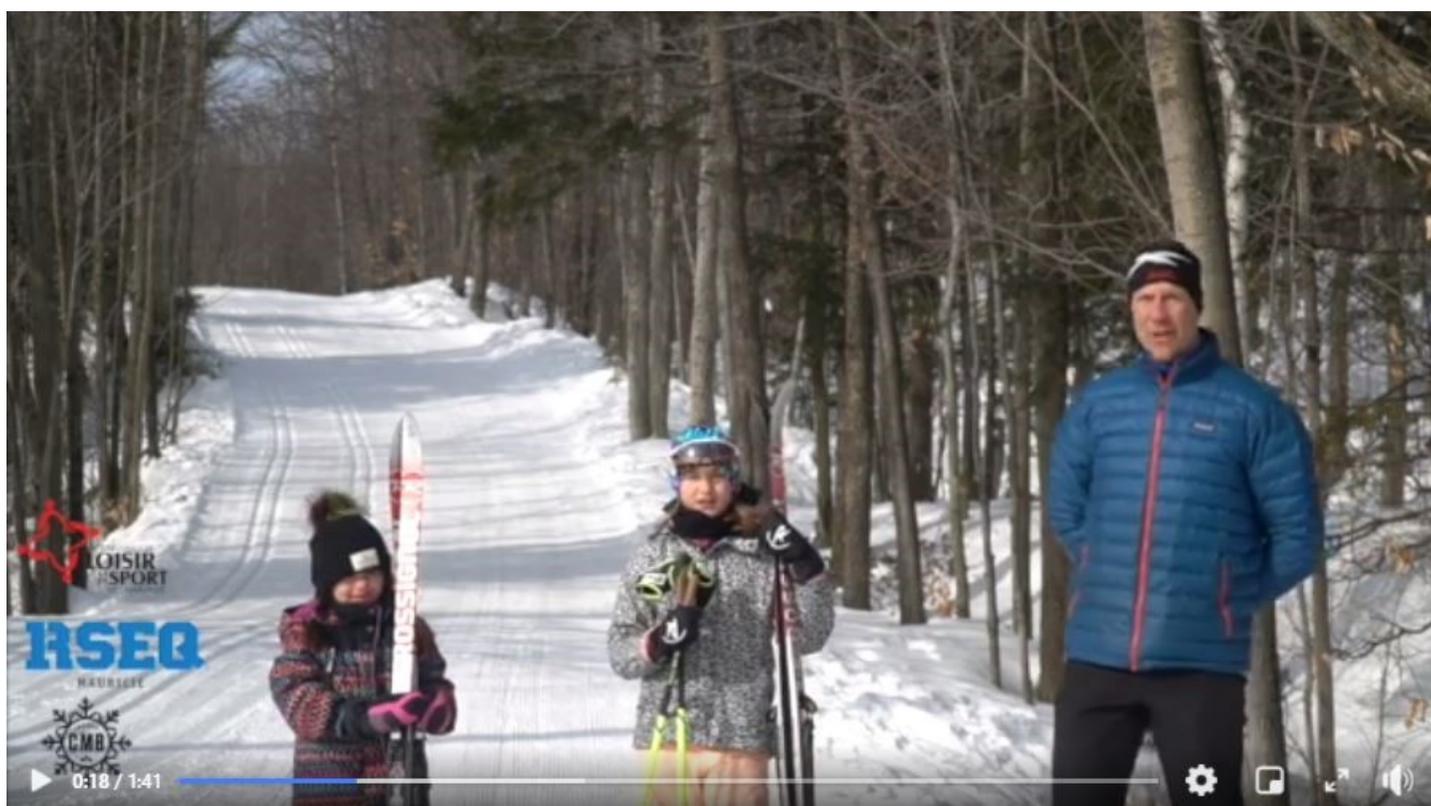


INITIATION AU SKI DE FOND

ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie (URLSM) a réalisé en partenariat avec le Réseau du sport étudiant du Québec de la Mauricie six capsules sur l'initiation au ski de fond. Le tout présenté par M. Stéphane Courchesne entraîneur en ski de fond communautaire certifié par Ski de fond Canada accompagné de Mia Cannon et Anaïs Bureau. L'objectif est d'expliquer aux parents comment accompagner leurs enfants dans ce sport et de présenter quelques trucs utiles pour pratiquer le ski de fond. Pour visionner les différentes capsules vidéos, [cliquez ici](#).



DERNIÈRE CHANCE POUR LE DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE JUSQU'AU 8 MARS 2021 !

ACTIVITÉ PHYSIQUE



À ce jour, la Mauricie a réalisé plus de 140 châteaux de neige ! Du jamais vu ! Les gens ont jusqu'au 8 mars prochain pour aller inscrire leur château de neige au www.defichateaudeneige.ca.

Ce sont plus de 30 cartes-cadeaux dans des magasins de loisir et de sport et six coffrets de matériel pour réaliser des châteaux de neige qui seront tirés au hasard parmi les participants de cette année ! Bonne construction !

Ironiquement, le fait d'être chacun chez soi nous permet parfois d'être plus ensemble. C'est dans cette réalité de rencontres virtuelles que 15 organismes en lien avec l'Histoire ont partagé leur réalité et leurs enjeux lors d'un rendez-vous initié par le volet culturel de l'URLSM. Cette rencontre a permis aux différents intervenants présents d'échanger et de réseauter. Il a été possible pour les gens présents d'obtenir beaucoup d'informations de la Fédération Histoire Québec puisque nous pouvions compter sur la présence de Mme Marifrance Charette, directrice générale ainsi que de M. Jean Huard, administrateur et représentant régional.

Il s'agissait d'une première initiative d'échanges et tous ont apprécié la formule. De beaux projets ont été proposés et les prochains mois devraient être porteurs de belles actions afin de faire rayonner l'histoire.



MESURES LOISIRS ET SPORTS

ACTUALITÉ

LOISIRS ET SPORTS Mesures en vigueur à partir du 26 février, pour la semaine de relâche

Dernière mise à jour : 18 février 2021

Les mesures suivantes pour les activités de loisirs et de sports s'appliquent aux régions situées en zone orange et rouge.

PALIER D'ALERTE RÉGIONAL EN VIGUEUR >	ZONE ORANGE	ZONE ROUGE
Couvre-feu	<ul style="list-style-type: none"> • 21 h 30 à 5 h • Les heures d'ouverture des lieux de pratique, des installations et des infrastructures devront être ajustées afin de permettre à la clientèle et aux employés de respecter le couvre-feu. 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 h à 5 h • Les heures d'ouverture des lieux de pratique, des installations et des infrastructures devront être ajustées afin de permettre à la clientèle et aux employés de respecter le couvre-feu.
Déplacements inter-régions	NON-RECOMMANDÉ	
Activités de loisirs et de sports	<p>EXTÉRIEUR :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les activités sont permises incluant les cours, mais limitées à un groupe de 8 personnes, en plus d'une personne responsable de l'encadrement ou de la supervision. Les activités pratiquées par les occupants d'une même résidence sont permises. • Les compétitions et les spectateurs* sont interdits. En tout temps, la distanciation physique de 2m doit être respectée, sauf pour les occupants d'une même résidence privée. • Le nombre de personnes maximal est déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil d'un lieu ou d'une infrastructure. Il doit permettre de restreindre les contacts entre les personnes et entre chaque groupe, de façon à ne pas créer de rassemblement. • L'accès aux installations permettant aux participants de se préparer à l'activité (chausser les patins, farter les skis, etc.), de se réchauffer ou de consommer leur lunch est permis, dans le respect strict des règles sanitaires en vigueur. Les vestiaires doivent demeurer fermés. Dans la mesure du possible, les participants sont invités à arriver prêts à réaliser leur activité. Dans les lieux extérieurs à accès contrôlé, une gestion de l'achalandage doit être effectuée. <p>INTÉRIEUR :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les activités réalisées seul, en dyade, avec les occupants d'une même résidence privée sont permises. Les compétitions et les spectateurs* sont interdits. • Les cours privés à une personne ou aux occupants d'une même résidence privée sont autorisés. Chaque cellule (intervenant/apprenant(s)) doit respecter la distanciation requise entre chacune d'elle et avec les autres personnes. • Dans le cas des salles d'entraînement physique (gym), seul l'entraînement individuel ou avec les occupants d'une même résidence privée, ainsi que les cours privés sont autorisés. En tout temps, la distanciation physique de 2m doit être respectée, l'assistance rapprochée n'est pas autorisée, sauf pour les membres d'une même résidence privée. • Le nombre de personnes maximal est déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil d'un lieu ou d'une infrastructure. Il doit permettre de restreindre les contacts entre les personnes et entre chaque groupe, de façon à ne pas créer de rassemblement. Les vestiaires doivent demeurer fermés, à l'exception des vestiaires utilisés pour les activités aquatiques. 	<p>EXTÉRIEUR :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les activités sont permises, incluant les cours, mais limitées à un groupe de 8 personnes, en plus d'une personne responsable de l'encadrement ou de la supervision. Les activités pratiquées par les occupants d'une même résidence sont permises. • Les compétitions et les spectateurs* sont interdits. En tout temps, la distanciation physique de 2m doit être respectée, sauf pour les occupants d'une même résidence privée. • Le nombre maximal de personnes est déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil d'un lieu ou d'une infrastructure. Il doit permettre de restreindre les contacts entre les personnes et entre chaque groupe, de façon à ne pas créer de rassemblement. • L'accès aux installations permettant aux participants de se préparer à l'activité (chausser les patins, farter les skis, etc.), de se réchauffer ou de consommer leur lunch est permis, dans le respect strict des règles sanitaires en vigueur. Les vestiaires doivent demeurer fermés. Dans la mesure du possible, les participants sont invités à arriver prêts à réaliser leur activité. Dans les lieux extérieurs à accès contrôlé, une gestion de l'achalandage doit être effectuée. <p>INTÉRIEUR :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seules les patinoires et les piscines sont ouvertes. Les activités intérieures réalisées seul, en dyade, avec les occupants d'une même résidence privée sont permises. Les compétitions et les spectateurs* sont interdits. • Les cours privés, dispensés à la piscine ou à la patinoire, à une personne ou aux occupants d'une même résidence privée sont autorisés. Chaque cellule (intervenant/apprenant(s)) doit respecter la distanciation requise entre chacune d'elle et avec les autres personnes. • L'entraînement des athlètes de haut niveau et des sports professionnels ayant reçu une autorisation de la Santé publique est permis. Les vestiaires doivent demeurer fermés, à l'exception des vestiaires utilisés pour les activités aquatiques. • Une distance minimale de deux mètres entre les personnes doit être maintenue en tout temps, sauf s'il s'agit des occupants d'une même résidence privée ou de ce qui en tient lieu. • Le nombre maximal de personnes est déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil d'un lieu ou d'une infrastructure. Il doit permettre de restreindre les contacts entre les personnes et entre chaque groupe, de façon à ne pas créer de rassemblement. Une gestion de l'achalandage doit être effectuée.
Formation	<ul style="list-style-type: none"> • Les formations d'intervenants responsables d'assurer la sécurité des participants en pratique libre sont autorisées (ex: sauveteurs, patrouilleurs de ski, etc.). Le déroulement des formations doit permettre l'application stricte des mesures de distanciation et l'absence de contacts entre chaque personne. 	
Accompagnement des personnes handicapées ou à besoins particuliers	<ul style="list-style-type: none"> • Une personne handicapée (ou autre clientèle vulnérable) peut être accompagnée au besoin pour pratiquer une activité. • Il est proposé que l'accompagnateur soit une personne qui habite sous le même toit. S'il s'avérait impossible, il est alors recommandé que la personne handicapée détienne sa Carte accompagnateur loisir (CAL) comme preuve du besoin d'accompagnement. Dans ce cas, si la distanciation ne peut être respectée, l'accompagnateur doit porter un équipement de protection conformément au guide de la DNEST. 	

*Spectateurs : Il est possible d'autoriser un accompagnateur, lorsque nécessaire (ex. le parent d'un enfant de moins de 18 ans ou l'accompagnateur d'une personne avec un handicap).

DÉFINITIONS
 Capacité d'accueil de complexe sportif : Des activités peuvent se dérouler sur plus d'un plateau à la fois, en respect du maximum de personnes permis par plateau.
 Capacité d'accueil : Nombre maximum de personnes autorisées par plateau permettant d'assurer le respect strict des règles de distanciation en vigueur.
 Personnel d'encadrement : Toute personne, bénévoles ou employé, jouant un rôle d'encadrement en loisir et sport (officiel/arbitre, entraîneur, animateur, guide, surveillant)

Voici tous les détails du prochain Gala Sport-hommage Desjardins Mauricie 2021 :

**SOIRÉE
COUPS DE
COEUR**
SPORT-HOMMAGE
Desjardins
2021

**Samedi 6 mars
à 19h**

Sur les ondes de

MA tv **NousTV**

L'ESPACE CITOYEN DE VIDÉOTRON

Desjardins fromages d'ici LOISIR LE SPORT Trois-Rivières

Coprésidents d'honneur
pour la Soirée
**Dave Frost et Sonia Gauthier
de Desjardins**

OFFRE EN CAMP DE JOUR TENNIS ET DANSE

SOUTIEN AUX
MRC ET MUNICIPALITÉS

DES ACTIVITÉS ANIMÉES !

- 6 SEMAINES
- DES ANIMATEURS
MOTIVÉS ET EXPÉRIMENTÉS
- PRIX UNIQUE 100\$/GROUPE



**OFFRE EN
CAMP DE JOUR**

TENNIS / DANSE



CONTACTEZ-NOUS: 819.691.3075
poste 6584 ou poste 6535



Contactez l'URLSM pour plus de détails !

Tennis

Mme Lydia Pépin

lydia.pepin@urlsmauricie.com

819 691-3075 poste 6584

Danse

Mme Lise Déry

lise.dery@urlsmauricie.com

819 691-3075 poste 6535

FONDS D'AIDE AUX SPORTS 12 MILLIONS DE DOLLARS DE LA CORPORATION CANADIAN TIRE

SOUTIEN FINANCIER



La Corporation Canadian Tire a annoncé un investissement de 12 millions de dollars dans un [Fonds d'aide aux sports](#). Les demandes sont ouvertes pour de la programmation du 1^{er} mars au 31 mai. Vous trouverez tous les détails en [cliquant ici](#).

RÉPERTOIRE DE SUBVENTIONS

SOUTIEN FINANCIER

Nous vous partageons le [répertoire provincial des subventions du mois de février 2021](#) en lien avec les différents mandats de l'URLSM.

JUSQU'À 40 000 \$ POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN ENTREPRISE

SOUTIEN FINANCIER



- Besoin d'un coup de pouce financier? Les PME du Québec peuvent bénéficier d'un financement visant à promouvoir la pratique régulière d'activités physiques auprès de leurs employés à travers des projets innovants, grâce à un programme du ministère de l'Éducation (MEQ).

Un financement pouvant atteindre 40 000 \$ est offert pour 3 types de projets :

- Aménagement d'installations sportives sur les lieux de travail (volet 1)
- Achat de matériel et d'équipements sportifs et de plein air (volet 2)
- Organisation et promotion d'activités physiques (volet 3)

Les PME qui souhaitent se prévaloir des bienfaits de la pratique d'activité physique en entreprise peuvent participer à l'appel de projets du Programme d'aide financière aux entreprises en matière d'activités physiques (PAFEMAP), qui se tient du 1er mars au 15 mai 2021. Pour plus de détails, [cliquez ici](#).

VÉLOS EN LIBRE-SERVICE EN RÉGION

SOUTIEN FINANCIER

Le Programme d'aide financière au développement de l'offre de vélos en libre-service permet d'accompagner les municipalités dans le développement d'une telle offre, le tout concernant autant les agglomérations dont le projet est de mettre en place un tel service que celles où il s'agit de bonifier l'offre existante. Le programme est financé par le Fonds des réseaux de transport terrestre (FORT) et il s'inscrit dans les visées de la mesure 5 du cadre d'intervention en transport actif qui découle de la [Politique québécoise de mobilité durable – 2030](#), laquelle a été dévoilée le 17 avril 2018.

Le programme actuel est en vigueur jusqu'au 31 mars 2023.

Pour connaître tous les détails de ce programme, [cliquez ici](#).



C'est entouré de sa famille que Mathieu Paquin s'est vu remettre un certificat de reconnaissance ainsi qu'un panier cadeau pour ses heures de bénévolat accomplies au sein de la Bavaroise Sainte-Thècle.

Depuis 2013, Mathieu Paquin s'implique bénévolement afin d'offrir une soirée de qualité aux citoyens de la municipalité de Sainte-Thècle mais également de tous les citoyens de la MRC de Mékinac. Par son action bénévole récurrente, plusieurs personnes qui étaient seules viennent célébrer le nouvel an en communauté. Depuis sept ans, le comité organisateur de la Bavaroise Sainte-Thècle a constaté que plusieurs familles et personnes sont toujours présentes à la soirée. Il a participé à la création de cette soirée qui est devenue une tradition chez les familles de Mékinac.

De plus, avec le volet folklorique de la soirée, il contribue au rayonnement de la musique traditionnelle et fait vivre une soirée de loisir de choix aux participants. Les entreprises locales que M. Paquin sollicite pour devenir partenaire embarquent toujours avec plaisir afin de financer ou de donner un cadeau pour que cette soirée soit magique.

Nous savons également que M. Paquin collabore bénévolement à plusieurs autres activités dans la municipalité de Sainte-Thècle. Malgré son jeune âge, 24 ans, il s'implique depuis plusieurs années dans sa communauté. Son leadership et son entregent est bien connu dans le milieu. Il est digne de confiance et son implication est importante. Bravo M. Paquin pour votre implication !



C'est à sa demeure que Mme Lydia Pépin, responsable du mandat bénévolat à l'URLSM et M. Réjean Carle, maire de Sainte-Ursule sont allés remettre un panier cadeau et un certificat de reconnaissance à Mme Rachel Doucet pour son implication bénévole au sein de la municipalité. Touchée par cette reconnaissance, Mme Doucet a reçu plusieurs félicitations pour ses années d'implication auprès des jeunes.



Depuis quatre ans, Mme Doucet s'occupe de l'activité de soccer Jouer pour Jouer à Sainte-Ursule. Tous les lundis, ce sont plus de 30 jeunes qui participent à cette activité. Elle s'assure que les jeunes puissent apprendre comment jouer au soccer, de façon ludique. Depuis son implication qui a débuté en 2016, le nombre de participants a doublé passant de 15 à 30 enfants. Elle a su impliquer d'autres parents bénévoles pour l'aider dans cette activité et s'est même permis d'offrir des récompenses aux enfants assidus à cette activité physique. Tous les jeunes sont admis à l'activité, peu importe leur condition.

Jouer pour Jouer a pour mission de favoriser la pratique d'activité physique chez les jeunes, sans contrainte, arbitrage et règles. Par son implication bénévole, Mme Doucet favorise le déploiement de cette belle activité.

Félicitation Mme Doucet pour votre implication bénévole !



Pour le bien-être des jeunes et de ceux qui les entourent. Un rêve à votre portée !

Réenchanter la cour d'école secondaire, c'est quoi?

Une boîte à outils regroupant des notions clés, des bonnes pratiques et des conseils de pros mis en lumière à la suite d'une recherche-action. Elle prend la forme de fiches thématiques et de vidéos d'expériences à succès développées afin de favoriser un mode de vie physiquement actif et de contrer le déficit nature des jeunes du secondaire. Celles-ci vous sont présentées à l'occasion de trois webinaires regorgeant d'idées créatives, de renseignements pertinents et d'expertises gagnantes.



Placez vite ces dates à vos agendas et assurez-vous d'y déléguer un représentant de votre organisation :

- Mardi 9 mars : Favoriser l'aménagement naturel, vert et écologique
- Lundi 12 avril : Organiser la cour pour favoriser l'activité physique et contrer le déficit nature
- Mardi 11 mai : Se déplacer activement à l'école et à proximité

Réenchanter sa cour d'école secondaire s'adresse à qui ?

Les professionnels des centres de services scolaires et des écoles secondaires interpellés par l'aménagement ou le réaménagement de leur cour d'école et tout autre professionnel ayant un intérêt pour le dossier de la cour d'école secondaire.

Pour découvrir le programme, [cliquez ici](#)

Pour vous inscrire à ces webinaires, [cliquez ici](#).

NOUVELLE ÉMISSION FILLACTIVE : PAROLES DE FILLES

Fillactive dévoile une émission spéciale de 15 minutes qui aborde avec humour les barrières à l'activité physique chez les adolescentes. Pour visionner l'émission, [cliquez ici](#).

9 filles sur 10
ne sont pas assez
actives à
l'adolescence.

Comprendre pourquoi
en 15 minutes.

FILLACTIVE



FILLACTIVE



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.

QU'EST-CE QU'UN BÉNÉVOLE ? SA DÉFINITION.

En ce début d'année, revenons sur [la définition d'un bénévole](#). Et vous dans votre organisation, quelle place occupe les bénévoles ? Que mettez-vous en place pour qu'ils vivent une expérience optimale ? Sachez que votre URLSM peut vous accompagner en vous proposant divers outils selon vos besoins.

BÉNÉVOLAT