



Table régionale de concertation sur les
SAINES HABITUDES DE VIE
en Chaudière-Appalaches



INITIATIVES INSPIRANTES
en saines habitudes de vie

2016

Québec en Forme est heureux
d'accompagner et de soutenir la
Table régionale de concertation
sur les saines habitudes de vie en
Chaudière-Appalaches.



Identification des différents Regroupements locaux de partenaires

MRC des Appalaches



MRC de Bellechasse



MRC des Etchemins



Ville de Lévis



MRC de Lotbinière



MRC de Montmagny et de L'Islet



MRC de la Nouvelle-Beauce



MRC Robert-Cliche et de Beauce-Sartigan



MRC des Appalaches



École Ste-Bernadette de Saint-Joseph-de-Coleraine AMI-Bouffe	5
École primaire et secondaire de DISRAELI DISRAELI D'Écoles !	6
Métro Black Lake Fruits gratuits pour les enfants	7
École Aux Quatre-Vents Projet de développement des saines habitudes de vie et Défi 4 Vents	8
École St-Louis Des outils pour la vie	10
Thetford Mines : Municipalité amie des aînés (MADA) – Mme Marthe Quirion Marche-tortue	11

AMI-Bouffe

Les familles de ce milieu étant plutôt vulnérables, les jeunes arrivaient à l'école sans avoir déjeuné, ce qui entraînait entre autres des problèmes de concentration en classe. L'équipe-école s'est donc mobilisée pour développer un petit service de cafétéria ainsi que des activités de cuisine. Apprendre à cuisiner à petit prix et bien manger sont les objectifs de cette démarche. Les jeunes peuvent ainsi explorer de nouveaux goûts et aliments. Les recettes sont partagées avec les familles et reproduites à la maison. Chaque matin, une moyenne de 40 jeunes se présente à la cafétéria pour déjeuner (0,28 \$ du déjeuner). Ce projet est inclus à la Convention de formation de l'école, donc directement lié au parcours scolaire des jeunes pendant tout le primaire (7 ans). Dans la prochaine année, l'école souhaite ajouter un volet sur l'activité physique afin de sensibiliser les jeunes à cet aspect également.

Environnement favorable :

- Socioculturel (sensibilisation à la saine alimentation)
- Physique (aménagement d'un local de cuisine dans l'école)
- Politique (politique alimentaire et convention de formation)
- Économique (accès à des aliments sains pour un milieu défavorisé)

Personne à contacter :

Claudia Vachon au Claudia.vachon@csappalaches.qc.ca

École primaire et secondaire de DISRAELI

DISRAELI D'Écoles !

Projet qui a pris naissance en 2012 autour d'une table où les réflexions et discussions étaient au rendez-vous pour trouver une activité rassembleuse permettant de faire bouger les jeunes et en même temps ramasser des fonds pour les écoles de Disraeli. En 2013, avec la mise sur pied d'un comité organisateur, les démarches ont débuté pour organiser un premier marathon. Cet événement, qui consiste en une course ou une marche familiale, est né d'une idée conjointe de l'école Ste-Luce et de l'école Polyvalente Disraeli. Les jeunes s'entraînent pour y participer. Les menus de la cafétéria ont même été adaptés en conséquence des activités d'entraînement. Par ailleurs, par cet événement, le souhait est de favoriser la pratique de l'activité physique en famille et de faire rayonner la ville de Disraeli et les municipalités environnantes du secteur sud de la MRC des Appalaches. Au fil des ans, le nombre de participants a augmenté. Un club de course a vu le jour. Des ateliers thématiques et capsules d'information sur les saines habitudes de vie ont aussi été diffusés dans la dernière année.

Environnement favorable :

- Socioculturel (plaisir de bien manger et bouger plus, entraînement, partage de conseils sur les saines habitudes de vie)
- Économique (stratégie pour amasser des fonds afin d'obtenir du nouveau matériel sportif dans les écoles)

Personne à contacter :

Jonathan Brochu, directeur de la polyvalente de Disraëli et René Bolduc, directeur de l'école primaire Ste-Luce

Métro Black Lake

Fruits gratuits pour les enfants

L'entreprise Métro de Black Lake tente d'augmenter les bonnes pratiques de consommation des familles, spécifiquement avec l'achat de fruits. Avant cette initiative et comme plusieurs supermarchés, les enfants pouvaient avoir des biscuits gratuitement. Métro Black Lake a décidé d'opter pour de meilleurs produits. Les enfants peuvent maintenant consommer certains fruits lorsqu'ils sont dans l'épicerie. Cette pratique débutée depuis peu, les effets ne peuvent être facilement observés. Il semble toutefois que les enfants consomment les fruits disponibles et tentent d'influencer les achats de leurs parents. Le commerce a reçu plusieurs commentaires positifs et compte s'assurer que des fruits demeurent accessibles pour les enfants dans leur commerce.

Environnement favorable :

- Économique (gratuité)
- Socioculturel (éveil du goût, sensibiliser à l'achat de fruits, meilleurs choix)

Personne à contacter :

Stéphane Gosselin au 418 423-7888 ou MF022588Mgr@metro.ca

École Aux Quatre-Vents

Projet de développement des saines habitudes de vie et Défi 4 Vents

Pour obtenir un financement provenant du Grand Défi Pierre Lavoie, l'école devait initier une action en saines habitudes de vie, ce qui a été la motivation nécessaire pour lancer cette initiative et finalement, faire le choix de transformer leur milieu de vie de façon permanente. Le programme scolaire de l'école Aux Quatre-Vents offre aux élèves une demi-journée de plus d'activité physique par mois ainsi que l'apprentissage de cuisiner des recettes santé en découvrant des nouveaux aliments. Ce projet offre dans son volet sport diverses activités : power skating, entraînement de boxe, karaté, danse sportive, programme « cours-saute-lance », soccer, balle molle. Pour pérenniser l'offre du programme scolaire, l'équipe-école a lancé le Défi de course 4 Vents. Les fonds amassés avec cette activité réalisée dans la municipalité, permettent entre autres l'achat d'équipement ou de nourriture, de couvrir les frais de déplacement pour se rendre à des activités sportives, etc. Plusieurs élèves ont découvert un ou des sports qu'ils n'auraient probablement jamais essayés. Le Défi 4 Vents est un événement de course qui attire de plus en plus de personnes : 2014 (576 participants), 2015 (plus de 800 participants) et l'objectif est de 1 000 participants en 2016. Un club de course municipal a été créé également. De plus, un événement de course à relais s'ajoutera en 2016 vu l'engouement des jeunes qui souhaitent réaliser de nouvelles activités au fil du temps. Pour le volet lié à la saine alimentation, des ateliers culinaires sont offerts régulièrement. Les recettes sont reproduites par les parents à la maison et sont très appréciées. En août 2015, l'école a procédé à l'ouverture officielle d'une toute nouvelle cuisine. Ce local sert pour tous les dîneurs et sert également aux ateliers de cuisine. L'École et la Commission scolaire ont investi 26 000 \$ pour l'aménagement de cette cuisine.

suite ➔

MRC des Appalaches

8

École Aux Quatre-Vents

Projet de développement des saines habitudes de vie et Défi 4 Vents

Environnement favorable :

- Physique (nouvelle cuisine conviviale)
- Socioculturel (plaisir de bouger, explorer de nouveaux goûts et activités sportives, implication et sentiment d'appartenance)
- Économique (achat d'équipement, transport pour activités physiques, activités offertes gratuitement)

Personne à contacter :

Marie-France Lessard au 418 338-7800 poste 3801 ou 2301 ou
mariefrances.lessard@csappalaches.qc.ca

Activité parascolaire de taekwondo devenue une formation structurée dans la grille-matières pour tous les élèves de 3e à la 6e année. Le respect, la discipline, la santé du corps et de l'esprit, la persévérance, la confiance en soi, la maîtrise de soi sont parmi les valeurs transmises dans un contexte de non-violence. Le but est également de permettre de prévenir la sédentarité chez les filles tout en leur apprenant à se défendre (intimidation). De plus, le projet « Des outils pour la vie » prévoit des activités pour explorer de nouvelles saveurs culinaires par la création de mets. Pendant ces activités, divers sujets sont discutés sur les saines habitudes de vie. L'École St-Louis mise sur une approche école en santé. Avec le développement de ce projet, l'équipe-école a observé des changements en lien avec l'intimidation, par une diminution de la violence dans la cour. Enfin, pour favoriser l'estime de soi et des relations interpersonnelles de qualité, des activités de reconnaissance sont réalisées tout au long de l'année, favorisant ainsi la réussite scolaire.

Environnement favorable:

- Socioculturel (sensibilisation à la saine alimentation et à l'activité physique, transfert de connaissances et de valeurs qui sont intégrées dans les matières académiques)
- Économique (accès aux installations municipales gratuitement, ce qui permet aussi d'offrir d'autres activités sportives telles que la danse, yoga, etc.)

Personne à contacter:

Isabelle Caron, 539, rue St-Louis, Thetford Mines, G6H 1J3

Thetford Mines : Municipalité amie des aînés (MADA) –
Mme Marthe Quirion

Marche-tortue

Activité de marche selon le rythme de chacun, en offrant un parcours préétabli dans les quartiers à proximité. Spécifiquement pour les 50 ans et plus, selon les priorités établies dans le cadre de la démarche MADA. Des rendez-vous sont offerts de façon régulière chaque semaine, de septembre à mai, 90 minutes par rencontre. Des conseils d'experts sont aussi diffusés par l'intermédiaire des capsules d'informations, distribués aux aînés sur divers sujets. Une moyenne de 30 personnes participe chaque semaine de façon continue. En plus de favoriser la pratique d'activité physique adaptée aux aînés, ces activités ont pour effet de briser leur isolement.

Environnement favorable :

Socioculturel (sensibilisation à l'activité physique, plaisir de bouger, briser l'isolement, diffusion de capsules d'information)

Personne à contacter :

Marthe Quirion au 418 423-4933 ou martqui16@hotmail.com

MRC de Bellechasse



École des échos de la forêt – J'ai SKI faut!	
Saint-Philémon	13
Loisir intermunicipal Bellechasse-Sud	
Camp de jour unifié de la Contrée	14
Loisirs Bellechasse-Sud	
Loisir intermunicipal	15
École secondaire de St-Anselme	
Fillactive	16
Mont Orignal – Coopérative de solidarité	
Création du réseau de sentiers de raquettes /	
Défi des 5 Monts / Clan Ataman	17
École du Tremplin	
Je cours pour ma cour	18
Centre de la petite enfance (CPE) L'Escale	
L'Escale en action!	19
Centre de la petite enfance (CPE) L'Escale	
L'Escale en mouvement!	20
École secondaire St-Charles et St-Anselme	
Défi Essa	21
Maison de la famille de Bellechasse	
Jardin Pirouette et Cabriole Bellechasse	22
Entraide Solidarité Bellechasse	
Instauration d'un point de service bénévole	
de popote roulante en milieu rural	23
Loisirs St-Charles	
Atelier culinaire santé	24

École des échos de la forêt – J'ai SKI faut!

Saint-Philémon

Depuis 3 ans, l'École des échos de la forêt organise des sorties scolaires en ski, 6 fois par année en plus de 3 week-ends, pour tous les élèves, et ce, gratuitement. De plus, une entente de partenariat permet maintenant d'offrir aux élèves la possibilité d'acheter un abonnement à tarif réduit (de 239 \$ à 20 \$). Les équipements de ski restent aussi accessibles pour les enfants pendant la fin de semaine. Une formation de moniteurs de ski a également été offerte à deux résidents de Saint-Philémon, ce qui a permis un transfert de connaissances intéressant pour soutenir la tenue d'activités de ski. Avec cette initiative, le plaisir de pratiquer le ski a connu un essor dans la municipalité. Les familles profitent de la politique de réduction des tarifs et restent actives tout l'hiver. Les enfants sont toujours très motivés à participer aux activités de ski. Enfin, comme des petits repas et collations sont prévus lors des sorties, les élèves s'impliquent dans la préparation, en misant sur de bonnes habitudes alimentaires.

Environnement favorable:

- Politique (politique familiale municipale)
- Socioculturel (sensibilisation à de bonnes habitudes alimentaires et initiation au ski, plaisir de bouger)
- Économique (accessibilité de l'offre et des équipements dans la communauté, diminution des prix)

Personne à contacter:

Cynthia Lavoie, 418 469-2443 poste 3801 ou
cynthia.lavoie@cscotesud.qc.ca

Camp de jour unifié de la Contrée

Née d'une consultation du milieu, cette initiative répond à un besoin de quatre municipalités dans la MRC de Bellechasse. Vu le peu de jeunes dans chacune des municipalités qui s'inscrivaient aux camps de jour, une offre intégrée et concertée a été pensée pour regrouper les clientèles et ainsi, maximiser l'utilisation des infrastructures, dans les quatre municipalités. Avec cette approche maintenant, les camps offrent différentes activités sportives, en plus d'animer des ateliers de cuisine et aménager un jardin collectif. L'offre de services est bonifiée, de qualité, ce qui a eu un effet à la hausse sur les inscriptions. Les animateurs reçoivent tous chaque année une formation accréditée et développent leurs compétences pour approcher les jeunes et aussi, leur permettre d'acquérir des connaissances sur les saines habitudes de vie pour planifier des activités en ce sens. En dehors des heures de camps, les municipalités observent une hausse de l'utilisation des infrastructures sportives, ce qui démontre l'appréciation des jeunes ainsi que leurs familles qui se joignent plus fréquemment à eux.

Environnement favorable :

- Physique (aménagement d'un jardin collectif)
- Socioculturel (plaisir de bouger, bien manger, initiation aux diverses possibilités qu'offrent les 4 municipalités)
- Économique (maximise l'utilisation des infrastructures et ressources avec une démarche concertée)

Personne à contacter :

Émilie Lacasse, 418 243-7205

Loisir intermunicipal

Lors d'une réflexion de développement régional dans le cadre de la politique nationale de la ruralité, des besoins collectifs en loisirs sont ressortis de façon prioritaire. Pour répondre à cette priorité, le territoire de Bellechasse-Sud, soit quatre municipalités, a décidé de mettre en commun leurs ressources financières pour embaucher une personne responsable à la planification et à la mise en œuvre de loisirs collectifs. Par l'engagement des municipalités à lancer ce mandat, ceux-ci visaient plusieurs objectifs. Ce projet de loisirs collectifs devait être mis en œuvre avec la collaboration des organismes et citoyens (jeunes et adultes) du territoire afin de pérenniser le tout. Une offre d'activités devait être élaborée, mais surtout en respectant la capacité d'agir du milieu. Depuis son démarrage, les résultats de cette démarche concertée ont permis d'observer des impacts à divers niveaux : les milieux sont plus dynamiques en matière d'offre d'activités de loisirs (ex.: ligue de hockey, politique des camps de jour, animation, etc.) et les organismes se complètent en travaillant en partenariat.

Environnement favorable :

- Politique (ruralité, ententes municipales, priorité territoriale)
- Physique (mise à niveau ou ajouts d'équipements, infrastructures, aménagement de cours d'école, jardin collectif, etc.)
- Socioculturel (nouvelles activités pour faire bouger, initier)
- Économique (faibles coûts pour la majorité des activités afin d'attirer les jeunes et leurs familles)

Personne à contacter :

Émilie Lacasse, 418 243-7205

L'embauche d'une enseignante qui avait reçu la formation Fillactive a inspiré l'école à lancer ce projet. Toutefois, celle-ci a quitté, mais malgré son départ, le projet a été poursuivi par l'équipe-école en place, considérant les bienfaits observés. Un transfert de connaissances a été assuré afin qu'une autre ressource de l'école possède les connaissances complètes de la formation Fillactive. Ce projet fait partie intégrante de l'école maintenant. Avec ce programme, l'école a donc implanté un programme d'entraînement spécifique pour les jeunes filles. Celles-ci participent régulièrement à des conférences d'inspiration afin de maintenir leur motivation et leur engagement au programme. Les conférences traitent tout autant de l'estime de soi que de divers conseils sur les saines habitudes de vie. Les jeunes filles ont aussi accès à des informations en ligne sur la nutrition et l'entraînement. Chaque année, l'enseignante responsable tente de fixer un objectif d'entraînement et cette année, elles participeront en groupe à une course à Donnacona. Depuis l'année dernière, l'école note une hausse des inscriptions, de 75 à 85 filles.

Environnement favorable :

Socioculturel (connaissances spécifiques pour l'intervention auprès des jeunes filles, image corporelle, plaisir de bouger et manger mieux)

Personne à contacter :

Nadine Demers, nadine.demers@cscotesud.qc.ca

Mont Original – Coopérative de solidarité

Création du réseau de sentiers de raquettes / Défi des 5 Monts / Clan Ataman

Ce projet chevauche deux territoires de MRC (Bellechasse et Etchemins). Un bénévole souhaitait créer un sentier de 35 km pour la pratique de raquettes et cette initiative a vu le jour en 2012-2013. L'intention était de rendre le territoire accessible à tous pour s'initier au plaisir de l'explorer en raquettes. Les responsables du projet souhaitaient offrir l'accès aux sentiers gratuitement. Avec l'implication des bénévoles, la réalisation du projet n'engendrait pas de coûts imposants pour le Mont Original. Les 35 km ont donc été défrichés et aménagés, mais le développement se poursuit : un refuge sera construit, un balisage et un service de remontée seront ajoutés et surtout, les sentiers offriront au total 42 km plutôt que 35. Les sentiers sont dorénavant utilisés pour la course-trail. Des activités sont programmées pendant l'hiver, dont le Défi des 5 Monts, une activité de grande envergure qui incite au dépassement de soi. Il y a maintenant plus de sorties scolaires dans les sentiers, pour favoriser l'initiation à la raquette. Un club de raquettes est né aussi pour encadrer la pratique en groupe. Bref, les sentiers sont de plus en plus fréquentés.

Environnement favorable :

- Physique (création et aménagement de sentiers)
- Socioculturel (initiation à la raquette, plaisir de bouger, activités collectives, scolaires, en groupe)
- Économique (activités quasi gratuites ou à faibles coûts pour certains éléments : membership, location de raquettes)

Personne à contacter :

Claude Dufour, 418 999-2358 ou Ataman.original@sogetel.net

École du Tremplin

Je cours pour ma cour

Prenant la forme d'un minimarathon, cette activité constitue un moyen de financement pour amasser des fonds afin d'améliorer la cour d'école. Deux éditions ont été réalisées à ce jour et le projet se poursuit. Un enseignant en éducation physique a initié le tout et depuis, même s'il a quitté pour sa retraite, l'activité se poursuit. Des parents s'impliquent aussi dans l'organisation de ce minimarathon. Tous les enfants de l'école sont conviés à une grande course familiale pour parcourir des distances de 1, 5 ou 10 km selon leur capacité. Pendant l'événement, une collation santé est servie à tous les participants puisque sport et santé vont de pair. L'athlète Vincent Larochelle agit à titre d'ambassadeur de l'activité dans la communauté en misant sur l'importance de l'activité physique et de meilleurs choix pour les saines habitudes de vie. L'équipe-école observe un engouement dans la communauté maintenant, avec une hausse des personnes actives dans les rues de la municipalité.

Environnement favorable:

- Physique (investissements dans la cour d'école, plus invitante pour l'activité physique)
- Socioculturel (plaisir de bouger, bien manger)

Personne à contacter:

Julie Morin, 418 883-3015

Centre de la petite enfance (CPE) L'Escale

L'Escale en action!

Le CPE possède une salle de motricité pour les enfants qui est utilisée régulièrement. Une employée a lancé l'idée à la direction d'utiliser la salle de motricité en dehors des heures d'utilisation avec les enfants, au moins une fois par semaine, pour offrir des activités physiques aux employées du CPE. Pour bien sensibiliser les enfants et leurs parents aux bienfaits de l'activité physique, rien de mieux que de s'y initier. Un sondage a été lancé sur le sujet auprès des employées (50 % se sont montrées intéressées). À titre bénévole, la responsable du projet anime maintenant des activités physiques d'une heure par semaine. Les participantes indiquent ressentir des effets sur l'esprit et la cohésion d'équipe. De plus, un groupe privé sur Facebook a été créé entre les employées pour échanger sur l'activité physique.

Environnement favorable:

- Socioculturel (sensibiliser à bouger plus, bienfaits de l'activité physique au travail)

Personne à contacter:

Manon Dionne, 418 887-7862 poste 101

L'Escale en mouvement !

Pour uniformiser les pratiques et compétences des éducatrices sur le jeu actif et libre, un guide sur l'importance de l'activité physique chez les enfants a été créé. Ce document a été distribué et présenté à l'ensemble des éducatrices. Diverses informations ont été regroupées (motricité globale, activités, matériel, trousse disponible, données de recherche et d'études, etc.). Les éducatrices planifient des activités physiques de façon quotidienne et avec ces outils, elles ont grandement amélioré leurs pratiques.

Environnement favorable :

- Socioculturel (sensibiliser à bouger plus, meilleures pratiques)
- Physique (aménagement des lieux, modules de jeux intérieurs et extérieurs)

Personne à contacter :

Manon Dionne, 418 887-7862 poste 101

École secondaire St-Charles et St-Anselme

Défi Essa

Inspiré du Grand Défi Pierre Lavoie, les écoles secondaires ont décidé d'organiser une randonnée de 118 km à vélo, avec les étudiants, question de les inciter à bouger plus. Pendant une longue période avant la tenue du Défi, les jeunes participent à une préparation physique, encadrée par les enseignants en éducation physique. Ce projet a débuté en 2013 et il se poursuit toujours. De plus en plus de jeunes s'inscrivent, se joignent aux entraînements et surtout, sont fiers de ce qu'ils réalisent.

Environnement favorable :

- Socioculturel (promotion et sensibilisation à l'activité physique, au dépassement)

Personne à contacter :

Josée Alain (École secondaire St-Charles), 418 887-3418 poste 2722 ou josee.alain@cscotesud.qc.ca et Lucie Laverdière (École secondaire St-Anselme), 418 885-4431 poste 1628 ou lucie.laverdiere@cscotesud.qc.ca

Maison de la famille de Bellechasse

Jardin Pirouette et Cabriole Bellechasse

La Maison de la famille de Bellechasse souhaitait ajouter à sa programmation des activités sur l'activité physique, impliquant les parents et les enfants. Ceux-ci ont acheté une licence du produit de formation Pirouette et Cabriole, misant sur la psychomotricité. Maintenant, des séries de 10 ateliers de 50 minutes sont intégrées à leur programmation. C'est grâce à des partenaires bien appréciés que le tout progresse bien. Entre autres, les locaux utilisés pour offrir les sessions sont offerts gracieusement par le milieu scolaire.

Environnement favorable:

- Socioculturel (tente de sensibiliser les parents de l'importance de la psychomotricité, bienfaits d'être actif)
- Économique (3 ateliers gratuits sur 10, priorise les familles défavorisées)

Personne à contacter:

Nathalie Allard Pouliot, 418 883-3101

Instauration d'un point de service bénévole de popote roulante en milieu rural

Les municipalités de Saint-Nérée et Saint-Raphaël présentent des indices de vulnérabilité et surtout, sont situées à de grandes distances d'une offre alimentaire de qualité. Entraide solidarité Bellechasse constatait les besoins de certaines familles et aînés, en matière d'accessibilité à des aliments sains. Afin d'offrir une saine alimentation à tous, un comptoir de popote roulante a donc été démarré. Les utilisateurs actuels indiquent être très satisfaits d'avoir de bons repas et de bonne qualité nutritive depuis l'automne 2015, et ils espèrent que ce projet se poursuive encore longtemps.

Environnement favorable:

- Physique (aménagement d'un local de cuisine)
- Socioculturel (sensibilisation à la saine alimentation, conférences sur la SA)
- Économique (désert alimentaire, offre de qualité à faible coût, SA pour tous)

Personne à contacter:

Line Gaumond, 116C, rue de la Fabrique, Saint-Lazare (QC) G0R 3J0

Loisirs St-Charles

Atelier culinaire santé

Loisirs St-Charles offre une belle programmation d'activités physiques. Toutefois, ils observaient des besoins en matière de saine alimentation chez certaines clientèles rencontrées dans le cadre des activités sportives. Question que leurs citoyens restent en santé, ils ont pensé offrir de façon régulière des ateliers culinaires le week-end, pour faciliter la participation des familles. Par ces ateliers, ils tentent donc de les sensibiliser à la saine alimentation, à partager de nouvelles recettes, à soutenir leurs besoins dans les cas d'allergies et enfin, à les faire découvrir de nouveaux aliments sains pour faire de bons choix. De plus en plus, les responsables observent une hausse des inscriptions aux ateliers, même que la population des municipalités environnantes se joint aux activités. Les participants démontrent un fort intérêt à apprendre de nouvelles choses en matière de saine alimentation.

Environnement favorable :

- Socioculturel (éveil du goût, sensibilisation aux meilleurs choix)

Personne à contacter :

Geneviève Gonthier, 418 887-3374 ou ggonthier@saint-charles.ca

MRC des Etchemins



Bénévole Bruno Vaillancourt

IRONMAN / École Jouvence Sainte-Aurélié26

Commission scolaire Beauce-Etchemins - 4 écoles primaires

La course27

École Rayons de soleil de St-Magloire - Mme Linda Maurice

**Offrir des opportunités d'activités physiques
parascolaires aux jeunes**28

Rendez-vous du mieux-être et VIActive Lac-Etchemin

Tour du silence à vélo – Rendez-vous annuel29

VIActive – Stretching intergénérationnel

**Colette Giroux : une bénévole engagée et impliquée
dans son milieu**30

Bénévole Bruno Vaillancourt

IRONMAN / École Jouvence Sainte-Aurélie

Pour ses 40 ans, M. Vaillancourt a comme projet de compléter le IRONMAN de Mont-Tremblant en août 2016. Pour aider à sa motivation et aider sa communauté, il a décidé de lancer un projet pour les jeunes de Sainte-Aurélie et vendre les KM (226) qui seront réalisés lors de son IRONMAN, pour acheter des équipements sportifs pour l'école primaire et la patinoire de Sainte-Aurélie. En contrepartie, il a lancé le défi aux jeunes de l'école de s'entraîner et de s'inscrire au Défi Beauceron 2016, le plus gros événement de course à pied en Beauce, dont il est l'organisateur depuis 6 ans. Il a contacté la municipalité de Sainte-Aurélie qui a accepté de payer l'inscription de tous les jeunes de l'école. Bien que cette initiative ait débuté depuis peu, M. Vaillancourt a déjà amassé 5 000 \$ en 5 semaines, ce qui dépasse déjà son objectif de 2 500 \$. Cet argent sera donc remis à l'école primaire pour les aider à acheter des équipements sportifs et ainsi, favoriser la pratique de nouvelles activités. Quarante des 48 jeunes de l'école ont répondu à l'appel de M. Vaillancourt et s'entraînent actuellement pour participer au Défi Beauceron 2016. Les partenaires impliqués se sont donc vite mobilisés pour dépasser les objectifs ciblés.

Environnement favorable :

- Socioculturel (sensibiliser à l'importance de l'activité physique)
- Économique (gratuité pour participer à l'événement, achat d'équipements sportifs avec les profits réalisés)

Personne à contacter :

Bruno Vaillancourt, 418 222-4982, bruno@consultationbv.com

La course

Un résident de Lac-Etchemin a réalisé trois IRONMAN à ce jour et y retourne chaque année maintenant. Les écoles primaires des Etchemins souhaitaient trouver une stratégie pour amasser des fonds afin d'acquérir de nouveaux équipements sportifs pour leurs écoles. Par l'intermédiaire de ce résident, les écoles ont développé un système de vente de km qui seront parcourus au prochain IRONMAN, afin d'amasser des fonds et les verser aux écoles qui ont moins d'équipements sportifs accessibles pour les enfants provenant de milieux défavorisés. En parallèle, les enseignants d'éducation physique se sont mobilisés, en partenariat avec une clinique locale de physiothérapie, afin que les élèves pratiquent la course durant les cours d'éducation physique. Les enseignants observent une progression des résultats au niveau du temps de course des jeunes, tout au long de l'année. Plusieurs parents ont mentionné que depuis le projet de l'an passé, le goût de s'entraîner et d'aller courir avec leurs enfants est très présent. On encourage la course dans Les Etchemins.

Environnement favorable:

- Socioculturel (sensibilisation à l'activité physique, plaisir de bouger, dépassement de soi)
- Économique (accès gratuit au Défi Beauceron, achat de matériel sportif divers pour les écoles, permet ainsi l'accès à des activités différentes au fil de l'année)

Personne à contacter:

Marie-Pierre Lamontagne, 418 625-3259, mplam13@hotmail.com

École Rayons de soleil de St-Magloire - Mme Linda Maurice

Offrir des opportunités d'activités physiques parascolaires aux jeunes

Mme Maurice s'implique grandement dans le milieu scolaire. Celle-ci est propriétaire de l'entreprise qui dessert le transport scolaire et elle est aussi surveillante de cour d'école. Voyant que les jeunes semblaient moins actifs à l'extérieur, Mme Maurice, qui est amatrice de plein air et d'activité physique, a décidé de sensibiliser et influencer les jeunes. Elle a donc rencontré la direction d'école pour tenter d'offrir des opportunités aux jeunes de s'initier à de nouvelles activités physiques sous forme de défis. Considérant son entreprise de transport, elle a facilité le tout en offrant gratuitement le transport pour les jeunes intéressés à participer aux activités. Au fil du temps, elle a offert plusieurs activités dont : randonnée nocturne en raquette avec parents-enfants, ski de fond, rallye en forêt, randonnée dans la forêt et nourrir la populaire perdrix du village, « Beddy », glissade, encourager les cyclistes participant au Tour de Beauce, visionnement des Jeux Olympiques d'hiver 2010 afin de soutenir des athlètes régionales, Marie-Michèle Gagnon et Marie-Philippe Poulin, initiation à la course pour ensuite participer au 2km du Défi Beauceron, et bien d'autres. Il semble que les élèves bougent de plus en plus en dehors de l'école. Les jeunes qui pratiquent les activités sont plus attentifs en classe, selon les observations des enseignants. Enfin, les liens parent-enfant assurent de maintenir l'intérêt chez les jeunes à bouger davantage, car ils refont les activités en famille.

Environnement favorable :

- Socioculturel (sensibiliser les jeunes au plaisir de bouger)
- Économique (Mme Maurice est propriétaire de l'entreprise de transport scolaire et a offert le service gratuitement pour réaliser les activités)

Personne à contacter :

Etchemins en forme, 418 383-5710

Rendez-vous du mieux-être et VIActive Lac-Etchemin

Tour du Silence à vélo – Rendez-vous annuel

Le Tour du Silence est une randonnée en vélo qui se fait en silence et le port du casque est obligatoire. C'est un évènement mondial qui se fait en mémoire des cyclistes qui sont décédés ou qui ont été accidentés sur les routes. Mme Colette Giroux, bénévole retraitée très active à Lac-Etchemin a décidé en 2010 de former un comité afin de tenir cette activité et depuis, chaque année, s'y déroule Le Tour du Silence. Des gens des municipalités environnantes y participent aussi maintenant. Depuis le début, les membres du comité avaient la préoccupation d'intégrer les enfants et leur famille à l'activité. En 2014, il a été proposé d'organiser un petit Tour du Silence à l'école Notre-Dame pour les futurs cyclistes et cette idée a été récupérée au niveau provincial. Plusieurs partenaires s'impliquent dans la réalisation de cette activité, qui voit ses inscriptions augmenter d'année en année. Un effet est également ressenti pour l'intérêt du cyclisme dans Les Etchemins. L'association VéloRoute Beauce-Appalaches a vu le jour, en vue de la création d'une future piste cyclable dans Les Etchemins.

Environnement favorable:

- Socioculturel (sensibilisation à l'activité physique, plaisir de bouger, briser l'isolement / intergénérationnel)

Personne à contacter:

Colette Giroux, Colettegiroux24@hotmail.com

VIActive – Stretching intergénérationnel

Colette Giroux : une bénévole engagée et impliquée dans son milieu

Mme Giroux est une personne retraitée du secteur de la santé qui, pour son mieux-être, demeure une personne très active physiquement. Au départ, elle souhaitait faire bouger les personnes de 50 ans et plus afin de les aider à conserver et améliorer leur santé par la bonne forme physique et psychologique, tout en leur permettant de socialiser. Pour réaliser son objectif, Mme Giroux a monté un projet qui a pris forme avec la mise sur pied du Comité VIActive. Avec les partenariats et le financement obtenus, elle a pu acquérir des équipements sportifs et ainsi, offrir diverses activités aux aînés. Connaissant un grand succès, Mme Giroux a élargi l'offre de services de VIActive et a intégré un cours de stretching après 15 h, pour les enfants du Service de garde de l'école Notre-Dame à Lac-Etchemin, favorisant les liens intergénérationnels. De plus, le matériel qui a été acheté est maintenant partagé entre divers milieux de vie (services de garde, scolaire, municipal, communautaire) afin de faire bouger le plus de gens possible. Mme Giroux calcule entre 2000 à 3000 participations par année aux activités VIActive (excluant la marche et les randonnées).

Environnement favorable :

- Socioculturel (sensibilisation à l'activité physique, plaisir de bouger, briser l'isolement)
- Économique (accès gratuitement aux locaux municipaux, gymnase, matériel)

Personne à contacter :

Colette Giroux, Colettegiroux24@hotmail.com

Ville de Lévis



Lévis en Forme!

Bureau coordonnateur (BC) Centre à la petite enfance Vire-Crêpe Potagers vent de fraîcheur	33
Patro de Lévis ETU-Actif?	34
Ville de Lévis, service sociocommunitaire Implantation du programme Accès Loisirs	35
Ville de Lévis, service des sports et plein air Comité Défi santé	36
Ville de Lévis, service des sports et plein air Investissements dans les parcs	38
Maison de la famille Chutes-Chaudière Le tour du monde de Karibou	39
La Chaudronnée Marché populaire mobile	40
La Chaudronnée Je cuisine à l'école - Volet primaire et secondaire	41
La Chaudronnée Jardin collectif	43
Maison de la famille Rive-Sud Animation ZIG ZAG dans les parcs	44

suite ➔

Ville de Lévis

Maison de la famille Rive-Sud Zumba familial	45
Collaboration de trois centres de la petite enfance (CPE) Jardin petite enfance	46
Maison des jeunes DéfiAdos Jardin communautaire	47
Bureau coordonnateur du centre de la petite enfance Vire-Crêpe Un parc d'hiver créé par une responsable de service de garde en milieu familial – Mme Suzanne Kelly	48
Maison de la famille Rive-Sud Jardin de Pirouette et Cabriole	49
Coffrage LD Ascension du Mont Mégantic	50

Bureau coordonnateur (BC) Centre à la petite enfance
Vire-Crêpe

Potagers vent de fraîcheur

Le Bureau coordonnateur a mis sur pied un comité qui a pour mandat de lancer de nouveaux projets stimulants au sein des services de garde en milieu familial. Ayant un intérêt pour la formation Croquarium (Un trésor dans mon jardin), le comité avait l'intention d'implanter des jardins pédagogiques dans les services de garde. Une formation a donc été donnée à 20 responsables en milieu familial, financée par Lévis en Forme. Une vingtaine de potagers ont été implantés, impliquant ainsi 120 enfants. Des trousseaux de démarrage ont été commandités, ce qui a facilité l'implantation des potagers dans les milieux de garde familiaux. Les enfants pouvaient donc goûter les aliments pendant la saison, les partager avec leurs parents.

Environnement favorable :

- Physique (aménagement de jardins pédagogiques)
- Socioculturel (sensibiliser à la saine alimentation, éveil du goût, plaisir de bien manger, cultiver)

Personne à contacter :

Mylène Boutin, conseillère pédagogique, 418 831-2622, poste 9569,
mboutin@virecrepe.com

Par un programme d'activités après l'école, le Patro de Lévis a décidé de développer un projet pour contribuer à la réussite scolaire des jeunes et à l'adoption de saines habitudes de vie. L'intention de départ était de répondre à un besoin d'aide aux devoirs dans la communauté tout en gardant l'essence d'un Patro (animation de loisirs). L'opportunité d'aider les devoirs et jumeler la tenue d'activités pour promouvoir un mode de vie sain et actif pour les jeunes de Lévis âgés entre 8-11 ans s'est avérée bénéfique. Depuis un an, ce service est offert gratuitement à tous les élèves de 4 écoles primaires, 4 jours par semaine après l'école. Le programme permet à un jeune d'avoir accès à une heure d'activité physique supplémentaire par jour, 4 fois par semaine, en plus de bénéficier d'une aide aux devoirs, tout au long de l'année scolaire. Au fil du temps, cette façon de faire a eu des effets sur les comportements des enfants. Cette initiative a inculqué aux enfants le plaisir de bouger, tout en favorisant des liens sociaux forts avec leurs pairs ainsi qu'avec des adultes significatifs dans un autre contexte que celui de l'école.

Environnement favorable :

- Socioculturel (plaisir de bouger, influence, sensibilisation, pratique de nouvelles activités physiques)

Personne à contacter :

Marc Bérubé, 418 833-447 ou Marc.berube@patrolevis.org

Implantation du programme Accès Loisirs

En partenariat avec plusieurs organismes communautaires, la ville de Lévis a décidé d'implanter le programme Accès-Loisirs, ciblant les personnes de 0 à 99 ans, qui vivent une situation de faible revenu. Ce programme leur offre la possibilité de participer à des activités de loisir gratuitement, et ce, dans le respect et la confidentialité. Cette opportunité permet à la clientèle inscrite de briser l'isolement et de participer à la vie sociale de son quartier au même titre que tous les autres citoyens. Un comité a été mis sur pied en 2015 afin d'importer le programme Accès-Loisirs à Lévis. La mobilisation, l'implication des différents partenaires et le soutien d'Accès-Loisirs Québec ont permis de lancer le programme à l'automne 2015. Le programme est de plus en plus connu et utilisé par les organismes communautaires du milieu et les familles lévisiennes. Après maintenant une période d'inscription complétée et une évaluation positive de l'appréciation du programme par les partenaires impliqués, le programme est maintenant à Lévis pour y rester et contribuer à rehausser la qualité de vie des personnes vivant une situation de faible revenu.

Environnement favorable :

- Politique (engagement, changement de norme municipale)
- Socioculturel (plaisir de bouger, promotion)
- Économique (familles à faible revenu, gratuité et/ou diminution des coûts, accessibilité)

Personne à contacter :

François Lepage, 418 835-4960

Comité Défi santé

Le Comité Défi santé (partenaires intersectoriels) vise à concevoir des concours, des événements ou des projets d'influence auprès de partenaires et/ou de la population en général pour favoriser le déploiement d'un message commun et cohérent en matière de saines habitudes de vie en s'appuyant sur la campagne Défi Santé et autres campagnes sociétales (Plaisirs d'Hiver, la journée du sport RBC/Participation, le Défi Château de neige, la journée nationale du sport et de l'activité physique, le mois de la nutrition, la randonnée du maire, etc.). La démarche de la ville de Lévis avait pour but de faire la promotion des infrastructures et des différentes offres de services existantes sur son territoire. Le comité a commencé ses activités en 2012. Chaque partenaire impliqué dégage une ressource pour environ 5 à 6 rencontres par année. Ces rencontres de concertation servent, entre autres, à planifier les différents projets en lien avec les campagnes sociétales ainsi qu'à valider les outils et contenus développés par les partenaires. De plus, le Comité travaille en concertation dans la mise en œuvre des actions ciblées. Le comité reste à l'affût de nouvelles idées et tente de constamment améliorer l'impact que peuvent avoir les saines habitudes de vie sur les environnements entourant les Lévisiens. Les travaux du comité au fil des ans ont permis de réaliser plusieurs activités et influencer de plus en plus d'organisations à se joindre au Défi santé.

Ville de Lévis, service des sports et plein air

Comité Défi santé

Environnement favorable :

- Politique (politique municipale, engagement)
- Socioculturel (sensibiliser, influencer au plaisir de bouger)
- Économique (gratuité, achat de matériel pour rendre les activités accessibles à tous)

Personne à contacter :

Isabelle Bouchard, Conseillère sports et plein air, 418 835-4960, poste 4654 ou ibouchard@ville.levis.qc.ca

Investissements dans les parcs

La Ville de Lévis compte 285 parcs et espaces verts, dont près de 120 comportent des infrastructures récréatives et sportives. Pour l'année 2014, c'est 1 125 000\$ qui ont été investis dans le programme Interventions dans les parcs. Des parcs-écoles ont été améliorés, de nouveaux parcs sont nés, le réseau de parcs à planches à roulettes a été bonifié, des aires de jeux ont été adaptées aux besoins des familles, bref, c'est plus de 50 projets qui ont été réalisés dans les 15 districts de la Ville. La Ville de Lévis, avec sa politique sur les saines habitudes de vie, est fortement engagée à rendre l'activité physique accessible à ses citoyens.

Environnement favorable:

- Physique (parcs, milieux de vie dédiés à la qualité de vie, activité physique)
- Politique (engagement de la ville – politique saines habitudes de vie)
- Socioculturel (accessibilité à toutes les clientèles – sensibiliser au plaisir de bouger)

Personne à contacter:

Christian Drouin, conseiller planification parcs et espaces verts.
418 835-4960 poste 4221 ou cdrouin@ville.levis.qc.ca

Maison de la famille Chutes-Chaudière

Le tour du monde de Karibou

La Maison de la famille Chutes-Chaudière a décidé d'offrir des ateliers de psychomotricité, afin de sensibiliser les parents ainsi que son personnel à l'importance du jeu libre et actif sécuritaire de façon régulière, accessible à faible coût pour les familles. Pendant les ateliers qui ont été offerts, l'équipe de la Maison de la famille a utilisé du matériel simple afin que les parents puissent facilement reproduire les activités à la maison. Les participants ont été recommandés par des organismes communautaires, ce qui a favorisé une bonne participation, selon des besoins spécifiques. Ce projet est maintenant intégré à la programmation régulière de l'organisation, considérant les effets positifs qui ont été observés.

Environnement favorable :

- Socioculturel (plaisir de bouger, importance de la psychomotricité, jeu libre et actif chez les tout-petits)

Personne à contacter :

Anick Campeau, 418 839-1869 ou acampeaumfcc@gmail.com

Marché populaire mobile

Le Marché populaire mobile de Lévis est un projet-pilote mis en place à l'été 2015 grâce à la collaboration de plusieurs organismes communautaires de Lévis. Les légumes qui y sont vendus aux points de vente du marché proviennent de cinq fermes de la région. Les bénévoles et les organismes partenaires récupèrent les légumes considérés comme difformes, qui seraient autrement rejetés en raison de leur apparence. L'objectif est de desservir des clientèles provenant de zones plus défavorisées et dont les citoyens n'ont pas accès à une épicerie à l'intérieur d'un rayon de 1 kilomètre. Les gens intéressés par ce projet peuvent donc se rendre directement aux points de livraison durant les heures prévues. Aucune inscription n'est requise. Pendant l'été 2015, tous les produits ont été distribués et ainsi, probablement consommés. En plus de fournir des produits peu accessibles à la population, ce projet a eu un effet considérable pour contrer l'isolement et hausser l'esprit de collaboration entre les organismes des divers territoires. Ce projet sera de nouveau offert à l'été 2016.

Environnement favorable :

- Socioculturel (désert alimentaire – accès à des aliments frais et sains, saine alimentation)
- Physique (Implantation d'espaces de livraison de fruits et légumes)
- Économique (gratuité pour familles vulnérables)

Personne à contacter :

Vincent Frenette, 418 603-3915 ou coordination@chaudronnee.org

Je cuisine à l'école - Volet primaire et secondaire

Ateliers théoriques et pratiques sur la saine alimentation, développés dans certaines écoles primaires et secondaires du territoire. Les ateliers sont intégrés soit en classe, dans les services de garde scolaire (primaire), la vie étudiante (secondaire), les activités parascolaires ou les classes à cheminement particulier (classes ressources). Approche axée sur la mobilisation et l'empowerment des écoles et des enseignants afin d'assurer la pérennité des ateliers et des expérimentations culinaires en classe. Stimuler les échanges et valoriser le rôle des piliers (enseignant, comité d'enseignant, infirmière scolaire, éducateur physique, etc.) en saine alimentation. Plusieurs effets positifs ont été observés depuis le démarrage du projet.

Écoles de niveau primaire touchées par «Je cuisine à l'école» :

- École St-Louis de France (450 élèves, classe régulière);
- École Notre-Dame d'Etchemins (292 élèves, classe régulière);
- École du Grand Fleuve/ 2 pavillons Méandre et Maria-Dominique (362 élèves, classe régulière);
- Méandre 2 classes ressources (18 élèves);
- École Notre-Dame de Lévis (168 élèves);

Écoles de niveau secondaire touchées par «Je cuisine à l'école» :

- École secondaire L'Aubier
- Centre de formation et d'éducation régional des Navigateurs

La Chaudronnée

Je cuisine à l'école - Volet primaire et secondaire

Environnement favorable :

- Socioculturel (influence, sensibilisation à manger mieux, explorer de nouveaux aliments, reproduire le tout à la maison)
- Physique (aménagement de lieux conviviaux dans les écoles pour la pratique des ateliers)

Personne à contacter :

Vincent Frenette, 418 603-3915 ou coordination@chaudronnee.org

La Chaudronnée

Jardin collectif

Préparer, développer et entretenir un jardin de façon collective en impliquant des familles vulnérables. L'ajout de ce petit jardin collectif aura permis d'inspirer quelques familles vulnérables à l'importance de son pouvoir d'agir, d'éveiller leur goût ainsi que le plaisir à faire par eux-mêmes certaines actions pour bien se nourrir. Le fait de travailler ce jardin en collaboration avec trois organismes communautaires aura eu un impact positif en termes de promotion dans la communauté d'activités alternatives pour une meilleure sécurité et accessibilité alimentaire.

Environnement favorable :

- Physique (aménagement d'un jardin)
- Socioculturel (éveil au goût, manger mieux, capacité collective pour les saines habitudes de vie)

Personne à contacter :

Vincent Frenette, 418 603-3915 ou coordination@chaudronnee.org

Maison de la famille Rive-Sud

Animation ZIG ZAG dans les parcs

Activités offertes gratuitement dans les parcs de divers secteurs de Lévis sous diverses formes (plaisir de bouger, animation des milieux, avec peu de ressources). Les activités semblent avoir satisfait les parents et enfants qui y ont participé. Le déploiement de ces activités dans les parcs a aussi démontré toute la qualité et la pertinence de ces types d'animation (dirigées, semi-dirigées et libres) auprès de la Ville de Lévis, qui manifeste de plus en plus l'intérêt à investir dans ses infrastructures (parc, piscine, jeux d'eau, piste cyclable, etc.). Le travail en collaboration avec la Ville est constructif pour les partenaires, mais surtout pour les citoyens (familles et jeunes). L'animation dans les parcs est une initiative qui fait maintenant partie de la programmation régulière de la Maison de la famille.

Environnement favorable :

- Socioculturel (sensibilisation à l'activité physique, bienfaits de bouger en famille)

Personne à contacter :

Sylvianne Poirier, 418 835-5603 ou direction@maisonfamille-rs.org

Maison de la famille Rive-Sud

Zumba familial

À une fréquence régulière, la Maison de la famille Rive-Sud offre des activités de Zumba en famille à faible coût, question de démontrer le plaisir de bouger et offrir une programmation d'activités dynamiques, diversifiées. Cette activité offerte depuis 3 ans, mensuellement, la Maison observe un taux de participation élevé au fil des ans. Par cette opportunité de bouger, des familles parfois isolées se retrouvent en contact avec des intervenants significatifs également, ce qui permet de les soutenir selon leurs besoins spécifiques.

Environnement favorable:

- Socioculturel (sensibiliser aux bienfaits de bouger en famille)

Personne à contacter:

Sylvianne Poirier, 418 835-5603 ou direction@maisonfamille-rs.org

Mobilisation de trois centres de la petite enfance (CPE)

Jardin petite enfance

Promouvoir la saine alimentation dès la petite enfance en développant des jardins et des ateliers thématiques sur les saines habitudes de vie, représente le principal objectif de ce projet. Le jardin petite enfance a permis d'expérimenter le jardinage avec des tout-petits pour mieux comprendre d'où viennent les aliments, de développer le goût de bien manger et de savoir participer au travail que cela implique. Les activités proposées (outre d'aménager un potager pour la saison estivale) sont maintenant ancrées dans le rythme des saisons et se déroulent tout au long de l'année. Elles s'inscrivent dans la démarche pédagogique liée au programme éducatif des CPE. Au total à ce jour, 2 petits jardins ont été créés pour le CPE La petite grenouille, 3 petits jardins pour le CPE St-Jean-Chrysostome et une dizaine de petits jardins pour les responsables de services de garde en milieu familial du bureau coordonnateur Vire-Crêpe se sont aussi joints à cette belle collaboration, afin d'inspirer les générations futures à se nourrir sainement.

Environnement favorable:

- Physique (aménagement des jardins)
- Socioculturel (éveil au goût, importance de bien s'alimenter, compétences et pratiques des éducatrices plus ancrées dans le service, lien avec les parents)

Personne à contacter:

Caroline Milhomme , 418 837-9595 ou

cmilhomme.petitegrenouille@videotron.ca.

Line Roy, 418 839-1014 ou lroy@cpest-jean.com,

Mylène Boutin, 418 831-2622 ou mboutin@virecrepe.com

Maison des jeunes DéfiAdos

Jardin communautaire

Planifier, cultiver et récolter des légumes et fruits biologiques, dans un esprit de solidarité et d'équité pour les familles résidant dans des habitations à prix modique, voilà l'essence de cette initiative. En fait, un jardin communautaire a été initié par la Maison des jeunes DéfiAdos qui se situe dans un bloc appartement de l'Office municipal d'habitation de Lévis, proche de coopératives d'habitation. Sur une parcelle de terre unique, un groupe de personnes (enfants-ados-parents) ont donc organisé collectivement la production d'aliments qui ont été partagés entre eux lors de la Fête des récoltes à la fin de l'été. Ce travail de concertation et de partenariat a permis de rendre la saine alimentation accessible pour tous. Le milieu de vie s'est approprié la réalisation de ce projet, ce qui a entre autres, outillé les familles et haussé leur pouvoir d'agir. De plus, indirectement, cette initiative a eu des effets bénéfiques sur les liens entre les parents et leurs enfants (renforcement du lien affectif).

Environnement favorable:

- Physique (création d'un jardin)
- Économique (milieu défavorisé, office municipal d'habitation, accès à des aliments à faible coût)
- Socioculturel (sensibiliser à la saine alimentation, éveil du goût)

Personne à contacter:

Stéphanie Wieder, 418 838-6039 ou stephanie.wieder@capjlevis.com

Bureau coordonnateur du centre de la petite enfance
Vire-Crêpe

Un parc d'hiver créé par une responsable de service de garde en milieu familial – Mme Suzanne Kelly

Une responsable de garde en milieu familial a décidé d'aménager un parc d'hiver extérieur dans sa cour, afin de rendre l'activité extérieure intéressante pour les enfants pendant l'hiver. Les enfants ont donc accès à une patinoire, un espace de glissade et de promenade en traîneau en tout temps. Ce parc a été créé de façon sécuritaire il y a 2 ans. Depuis, la responsable observe que tous les enfants ont rapidement appris à patiner et apprécier ces moments extérieurs, malgré le climat hivernal. Les parents sont enchantés de cette initiative réalisée par l'éducatrice. Ils ont observé que leurs enfants sont d'ailleurs de plus en plus intéressés à jouer dehors lorsqu'ils sont à la maison, ce qui les incite à bouger eux aussi.

Environnement favorable :

- Physique (aménagement d'un parc)
- Socioculturel (plaisir de bouger)

Personne à contacter :

Suzanne Kelly, 418 831-3895

Maison de la famille Rive-Sud

Jardin de Pirouette et Cabriole

La Maison de la famille Rive-Sud offre des ateliers parents/enfants sur la psychomotricité pour divers groupes d'âges. Il s'agit de sessions pour favoriser l'activité physique et le jeu libre. Toutes les éducatrices ont reçu une formation de afin de s'assurer d'un transfert de connaissances significatif. La Maison de la famille Rive-Sud souhaite jouer un rôle important pour favoriser le développement psychomoteur des enfants de leur territoire. Par ces ateliers, les familles sont actives autrement, sans trop s'en rendre compte, ce qui aide à améliorer les perceptions des parents à l'égard de la pratique du jeu libre et actif chez l'enfant. Bouger, c'est amusant et pas compliqué!

Environnement favorable:

- Socioculturel (sensibilisation aux bienfaits de bouger en famille, plaisir)

Personne à contacter:

Sylvianne Poirier, 418 835-5603 ou direction@maisonfamille-rs.org

Coffrage LD

Ascension du Mont Mégantic

L'objectif de cette activité était de permettre aux employés de vivre une activité sportive qui favorise également la cohésion d'équipe. La direction a proposé aux employés de relever le défi de l'ascension du Mont Mégantic. Une dizaine d'employés ont embarqué dans l'aventure. Pendant plusieurs semaines avant le défi, tous les vendredis après-midi, pendant une heure, une séance d'entraînement était organisée sur les lieux du travail, pour se préparer au défi. En adaptant l'horaire de travail des employés de cette façon, la pratique de l'activité physique était simplifiée. Lors de la journée officielle, l'ascension a duré de 9 h à 17 h. L'ambiance conviviale, le soutien entre les employés, la cohésion d'équipe et l'esprit sportif ont été encouragés durant cette activité. La direction prévoit régulièrement ce genre d'activité et de défi pour favoriser la bonne santé de ses employés.

Environnement favorable :

- Socioculturel (inciter à l'activité physique, effets positifs sur la concentration au travail, plaisir de bouger, sensibiliser et faciliter la pratique d'activités pour stimuler leur intérêt)

Personne à contacter :

Cindy Drouin, 418 832-7070 ou cindydrouin@coffrageld.com

MRC de Lotbinière



MRC Lotbinière	
Programmation intermunicipale de loisirs	53
Municipalité Saint-Patrice-de-Beaurivage	
Jardin communautaire intergénérationnel	54
École des Quatre-Vents	
Événement familial: Course des 4 vents	55
MRC Lotbinière	
Sentier de la rivière du Chêne, secteur des Trois-Fourches	56
Carrefour des personnes âgées de Lotbinière	
DVD Aîné'rgie Lotbinière	57
Carrefour des personnes âgées de Lotbinière	
On bouge avec les maires	58
Aide alimentaire Lotbinière	
Préparation des surplus de légumes et création d'un guide famille – conseils santé	59
Comité organisateur de la randonnée à vélo	
La Randonnée Lotbinière à vélo, un événement qui prône les saines habitudes de vie	60
Centre-Femmes Lotbinière	
Capsules nutrition	61

suite ➔

MRC de Lotbinière

Service de garde École de La Source Judi dégourdi	62
École La Caravelle St-Flavien Jardin de Tout-cru et Tout-bon	63
École secondaire Beaurivage Jeunes leaders	64
École La Source St-Patrice-de-Beaurivage Animation de la cour par de Jeunes Leaders	65
Centre de la petite enfance (CPE) l'Envol de Lotbinière (Laurier-Station) Et si on bougeait ?	66
Municipalité Dosquet Jardin collectif : Ensemble, nous cultiverons l'avenir	67

Ce projet, débuté il y a 4 ans offre maintenant un guichet unique d'information des 18 municipalités, pour promouvoir l'offre d'activités et services en activités physiques et loisirs dans la MRC. De façon concertée, les partenaires du projet ont développé une stratégie de communication et des outils de promotion dans un format feuillet papier, site web, outil interactif, page Facebook, afin d'inspirer le plus possible les résidents des municipalités à utiliser les infrastructures et ainsi, à rester actifs. Le public peut maintenant consulter le <http://www.vivreenlotbiniere.com/> où l'ensemble des activités et infrastructures est présenté, ainsi que des conseils sur les mythes et réalités en activité physique. De plus en plus de clics ont été transités sur le site et les municipalités constatent aussi une hausse des inscriptions aux activités depuis le démarrage de ces stratégies de communication. De plus, le travail en partenariat a permis d'améliorer l'offre (horaire élargi, plus de choix), ce qui est avantageux pour tous.

Environnement favorable :

- Socioculturel (stratégie de promotion/communication qui incite à transformer les habitudes de vie, intéresser les citoyens, offrir une programmation bonifiée, des activités diversifiées)

Personne à contacter :

Marie-France St-Laurent, 418 926-3407, poste 222 ou marie-france.st-laurent@mrcclotbiniere.org

Jardin communautaire intergénérationnel

Par ce jardin, la municipalité souhaitait favoriser les rencontres intergénérationnelles tout en sensibilisant jeunes et moins jeunes sur des notions de saine alimentation, d'autonomie alimentaire et d'entrepreneuriat. En plus des familles et du maire de la municipalité, le service de garde de l'école, le terrain de jeux ainsi qu'une garderie en milieu familial ont leur lopin de terre afin de faire découvrir les légumes et le jardinage aux enfants. Les légumes récoltés par le service de garde scolaire et le terrain de jeux sont ensuite utilisés dans les recettes faites avec les jeunes. Neuf jardins au sol et trois jardins en bacs surélevés ont été mis en place à l'été 2015 et six jardins supplémentaires sont prévus pour la saison 2016. Pour l'été 2015, ce sont 15 adultes et 30 enfants qui ont participé au jardin. Une porte ouverte a été réalisée afin de faire une fête des récoltes et de permettre à tous les citoyens de visiter le jardin. Certaines personnes de la municipalité ne voyaient pas d'un bon œil l'implantation d'un jardin communautaire. Par contre, à la fin du premier été, les mentalités changent et la majorité d'entre eux n'ont pu que constater les avantages du jardin et l'ajout d'un tel espace au cœur du village. L'envie d'en profiter également s'est alors fait sentir.

Environnement favorable :

- Socioculturel (formation sur le jardinage (Croquarium), amélioration des connaissances, bonnes pratiques en matière de saine alimentation)
- Politique (priorité de la politique familiale et Municipalité amie des aînés (MADA))
- Physique (aménagement du jardin, lieu rassembleur)

Personne à contacter :

Claudine Lemelin, 418 596-2362 ou st.patrice@globetrotter.net

École des Quatre-Vents

Événement familial : Course des 4 vents

Afin de lancer une campagne de financement pour améliorer la cour d'école, un parent du conseil d'établissement a décidé de s'impliquer par l'organisation de diverses activités physiques parascolaires, inspiré entre autres, du Grand Défi Pierre Lavoie (cubes énergie). Les enseignants en éducation physique entraînent donc les élèves tout au long de l'année afin de les inciter à participer à une course ainsi qu'à divers défis, tout en contribuant à l'amélioration de leur cour d'école. Au moins 600 jeunes s'inscrivent chaque année. À chacune des éditions, grâce aux fonds amassés pour encourager les jeunes de leur participation, l'école a pu acheter du matériel sportif et aussi, aménager la cour pour stimuler l'activité physique. Les jeunes et leurs familles sont très motivés pendant la réalisation des activités.

Environnement favorable :

- Socioculturel (goût de bouger, sensibiliser aux saines habitudes de vie, inspirant, fierté)
- Physique (aménagement cour d'école avec les fonds amassés)

Personne à contacter :

Sandra Talbot, 418 955-2494 ou sandratalbot45@hotmail.ca

MRC Lotbinière

Sentier de la rivière du Chêne, secteur des Trois-Fourches

La MRC souhaitait créer un axe récréotouristique le long de la rivière du Chêne, de Leclercville à Val-Alain, par l'aménagement d'un sentier de marche et de raquettes d'une longueur de 15,6 km, aux abords de la rivière du Chêne dans la Seigneurie Joly. Il s'agissait donc de mettre en place les infrastructures nécessaires à l'exercice d'activités récréatives comme la marche, la raquette, la pêche, le canotage et l'observation de la faune. À terme, la MRC pense doter la région de quelque 45 km de sentiers forestiers riverains. Déjà 4,2 km de sentiers ont été réalisés en terres privées entre le village de Leclercville sur le bord du Fleuve et le Moulin du Portage, site patrimonial reconnu comme un centre culturel d'importance pour la région. Ce sentier de promenade et d'interprétation de la forêt présente un niveau de difficulté intermédiaire et est accessible gratuitement à la population.

Environnement favorable :

- Socioculturel (promotion des saines habitudes de vie, bouger plus)
- Économique (gratuit et accessible)
- Politique (priorité régionale, plan de développement touristique)
- Physique (aménagement de sentiers)

Personne à contacter :

Louis Cournoyer, 418 926-3407, poste 221 ou
louis.cournoyer@mrclotbiniere.org

Carrefour des personnes âgées de Lotbinière

DVD Aîné'rgie Lotbinière

La MRC de Lotbinière compte 18 municipalités et seulement 8 d'entre elles bénéficient d'une animation Viactive pour les aînés. Pour pallier à ce manque d'animation, des acteurs locaux ont décidé de créer une routine d'exercices sur DVD avec et pour les aînés de Lotbinière. Cet outil a été distribué gratuitement aux groupes FADOQ et aux résidences pour personnes âgées et finalement, dans les bibliothèques des municipalités. Le projet visait à rejoindre un plus grand nombre de personnes possibles et à outiller les groupes d'aînés qui n'avaient pas d'animation VIActive dans leurs milieux. Il semble que les aînés utilisent le DVD, car ils connaissent les personnes qui l'ont produit, alors ils se sentent d'autant plus capables de le faire eux aussi.

Environnement favorable :

- Socioculturel (plaisir de bouger, sensibilisation)

Personne à contacter :

Carrefour des Personnes Aînées de Lotbinière, adjointe à la direction,
418 728-4825 ou
soutien@cpalotbiniere.com

On bouge avec les maires

Dans le cadre de la démarche Municipalité Amie des Aînés (MADA) 2015-2017, le Carrefour des Personnes Aînées de Lotbinière a profité de l'occasion pour développer un outil promotionnel sur l'activité physique. Les maires de la MRC de Lotbinière ont accepté de participer à un programme d'exercices maison pour valoriser l'activité physique et encourager les aînés à être actifs le plus souvent possible. Cet outil, où l'on peut voir chacun des maires effectuer un des exercices de la routine, a donc été remis aux personnes de 50 ans et plus lors du Défi Chaque Minute Compte. En 4 ans de vie, c'est 644 personnes la première année, à 1020 personnes maintenant qui ont reçu et utilisent cet outil. Le programme impliquant les maires apporte de la nouveauté et suscite déjà de l'engouement.

Environnement favorable:

- Socioculturel (promotion de l'activité physique)
- Politique (démarche MADA, priorité du territoire et implication des élus, ambassadeurs)

Personne à contacter:

Carrefour des Personnes Aînées de Lotbinière, adjointe à la direction,
418 728-4825 ou
soutien@cpalotbiniere.com

Préparation des surplus de légumes et création d'un guide famille – conseils santé

Des paniers de denrées sont distribués à des familles vulnérables dans la MRC de Lotbinière. Certains légumes étaient parfois délaissés par les familles, celles-ci ne sachant pas quoi en faire ou comment les cuisiner pour les apprécier. Aide alimentaire Lotbinière voulait donc récupérer ces légumes pour les transformer et ainsi, inciter les familles à mieux les connaître puis les utiliser. Un partenariat a donc été développé avec un service de traiteur pour transformer les légumes non recueillis, soit en sauce, potage, soupe, etc. Les responsables du projet ont donc pris le temps lors de la distribution des paniers, d'offrir des conseils afin que les familles consomment les produits mis de côté. Les produits sont maintenant consommés entièrement et les familles ont été sensibilisées convenablement.

Environnement favorable:

- Socioculturel (sensibilisation sur la saine alimentation, conseils)
- Économique (aide aux familles défavorisées, améliorer l'offre alimentaire à faible coût)

Personne à contacter:

Jason Bergeron, 418 728-4201 ou
j.bergeron@aidealimentairelotbiniere.org

Comité organisateur de la randonnée à vélo

La Randonnée Lotbinière à vélo, un événement qui prône les saines habitudes de vie

Pour promouvoir le vélo et faire connaître le réseau cyclable dans Lotbinière, la Randonnée Lotbinière à vélo mise sur l'**accessibilité** (coût très abordable, notamment pour les familles, ainsi que des parcours de longueur et de vitesse variables) et le **plaisir** de bouger en famille. Cet événement se veut aussi une expérience « **saines habitudes de vie** » car en plus de bouger, les participants bénéficient d'une offre alimentaire saine (collations et repas). L'évaluation faite auprès des participants a permis de constater que le nombre de jeunes familles augmente, que les gens apprécient l'événement et que plus de 50 % d'entre eux reviennent d'année en année.

Environnement favorable:

- Socioculturel (promotion de l'activité physique)
- Économique (coût très accessible pour les familles)

Personne à contacter:

Daniel Lemay, 418 926-3407, poste 219 ou
daniel.lemay@mrclotbiniere.org

Capsules nutrition

Afin de permettre aux groupes de femmes en situation vulnérable d'être en contact avec des ressources externes et se sentir en confiance, l'idée est venue d'offrir des conseils en saine alimentation. Les objectifs des capsules visaient à les informer pour faciliter leurs activités de cuisine en famille. Ces capsules leur ont donc permis de découvrir de nouveaux aliments, faire de meilleurs choix en sachant bien lire les informations nutritionnelles et surtout, cibler des opportunités de produits/recettes à faible coût. Avec le temps, les responsables du projet ont pu observer un changement d'attitude chez les femmes qui se sentaient à l'aise avec la ressource externe en nutrition et elles utilisaient les conseils pendant les activités culinaires réalisées en groupe. Cette initiative les a aussi amenées à vouloir en apprendre davantage sur la saine alimentation et ses bienfaits.

Environnement favorable:

- Socioculturel (meilleurs choix – saine alimentation)

Personne à contacter:

Marilyn Shallow, 418 728-4402 ou marylin.shallow@cflotbiniere.qc.ca

Service de garde École de La Source

Jeudi dégourdi

Le service de garde de l'École de La Source accueille beaucoup d'enfants de différents groupes d'âges, en dehors des heures de classe (matin-midi-soir). De plus, chaque groupe d'âge rencontre des éducatrices distinctes. Souvent, les enfants cherchent de quelle façon s'occuper lorsqu'ils sont au service de garde. L'idée des jeudis dégourdis vise à organiser plusieurs activités à la fois en mélangeant les éducatrices et les groupes d'âges, choisies en fonction des intérêts des enfants. Parmi les activités proposées, certaines abordent la saine alimentation et d'autres le mode de vie physiquement actif. Par exemple, des ateliers de cuisine sont organisés pour faire connaître et goûter des aliments sains aux enfants, cuisiner de nouvelles recettes et les déguster, faire un cahier de recettes pour les parents dans le but qu'ils refassent les recettes à la maison. Côté sportif : pratiquer des sports différents et proposer des défis aux enfants dans le but de les faire bouger et de leur donner le goût de continuer de le faire à la maison. Des enfants se sont inscrits à des activités sportives en dehors de l'école après avoir testé des activités pendant les jeudis dégourdis.

Environnement favorable :

- Socioculturel (sensibilisation à manger mieux et bouger plus)

Personne à contacter :

Isabelle Nadeau, 418 888-0504, poste 14040 ou
Service-garde.source@cnavigateurs.qc.ca

Jardin de Tout-cru et Tout-bon

Après avoir suivi la formation Croquarium, un professeur a lancé un projet de jardin à l'école, en impliquant les enfants. Depuis, ils apprennent et travaillent au jardin dès la plantation des semis, jusqu'à la récolte, ainsi qu'à l'entretien en continu. Avec ce projet, l'école s'est mise en mode jardin (décor intérieur, intégration aux matières scolaires). Le lien parent-enfant est grandement favorisé aussi, car les parents s'impliquent. Le jardinage amorcé au printemps est poursuivi durant l'été par le camp de jour municipal. Les responsables notent beaucoup d'intérêt de la part des jeunes qui se rassemblent spontanément autour des bacs du jardin pour regarder évoluer les plans et découvrir l'écosystème en place. Que ce soit pour l'acquisition de connaissances diverses, pour découvrir de nouveaux aliments, ce projet est très dynamique à l'École La Caravelle.

Environnement favorable :

- Physique (aménagement d'un jardin, parcours moteur intégré à l'espace jardin)
- Socioculturel (sensibiliser à la saine alimentation, produits locaux, éveil du goût, partage avec les parents/familles)

Personne à contacter :

Noémie Robert / Céline Bourret, 418 888-0502,
caravelle.st-flavien@csnavigateurs.qc.ca

Jeunes leaders

Des activités variées pour les jeunes, réalisées par des jeunes qui inspirent la bonne conduite dans l'école! Jusqu'à présent, ces Jeunes Leaders ont réalisé plusieurs activités visant, entre autres, les saines habitudes de vie et l'implication sociale. Par exemple, les Jeunes Leaders ont organisé des tournois de soccer, des journées sans maquillage, des campagnes de financement pour Enfant Soleil et Leucan. Ils ont également participé au Défi Je nage pour la vie et au Défi Têtes rasées. De plus, pendant l'année 2013-2014, un comité Skateparc avait été formé puisque quelques jeunes amateurs de planche à roulettes avaient le souhait de revitaliser le Skateparc situé à proximité de leur école secondaire. Depuis juin 2014, l'ouverture d'un local de prêt de matériel sportif, le Loc-à-tout, géré par les Jeunes Leaders permet aux jeunes de l'école d'avoir accès à du matériel de sport afin de meubler leur pause du midi de façon saine et active. Une première cohorte de Jeunes Leaders a été formée à l'hiver 2013 et depuis, une quarantaine de jeunes ont participé au projet. Les jeunes bougent, sont dehors et reviennent disposés pour leurs cours en après-midi. Il y a moins de surveillance à faire sur l'heure du midi par les enseignants avec la présence des Jeunes Leaders. D'une année scolaire à l'autre, de plus en plus de jeunes souhaitent devenir Jeunes Leaders!

Environnement favorable :

- Socioculturel (estime de soi, implication, bouger plus)
- Physique (skateparc, prêt de matériel sportif)
- Économique (prêt de matériel à faible coût, accessibilité)

Personne à contacter :

Marianne-Julie Bolduc, 418 888-3961, poste 26024 ou
bolducm23@csnavigateurs.qc.ca

École La Source St-Patrice-de-Beaurivage

Animation de la cour par de Jeunes Leaders

L'École La Source souhaitait réduire les conflits entre les élèves tant dans la cour que dans les vestiaires et aussi, prévenir l'intimidation ainsi que la violence physique et verbale. L'équipe-école voulait miser sur le jeu actif pour parvenir à ses objectifs. Ils ont donc tenté de structurer et animer la cour d'école afin de réduire les conflits et offrir aux élèves plus d'opportunités d'être actifs. Pour stimuler le tout, une brigade de Jeunes Leaders a été formée, ce qui a permis de planifier des récréations animées tous les après-midi. Comme la cour avait été aménagée dans avec des aires et zones de jeux spécifiques, des actions ont pu être mises en œuvre rapidement. La brigade est toujours active. Depuis son implantation, la violence a beaucoup diminué et les jeunes sont plus actifs. Les Jeunes Leaders ont une attitude positive, ce qui favorise l'implication de tous. La cour est dynamique et bien utilisée maintenant.

Environnement favorable:

- Socioculturel (plaisir de bouger, estime de soi)
- Physique (aménagement de la cour)

Personne à contacter:

Alexandre Nadeau, 418 386-5541, poste 7157 ou source@csbe.qc.ca

Et si on bougeait ?

Le CPE l'Envol de Lotbinière (Laurier-Station) organise des sorties extérieures quotidiennes en s'assurant d'offrir un milieu de vie stimulant. Le CPE a aménagé sa cour avec diverses aires de jeux spécifiques (jeux moteurs, motricité fine, coins doux, carré de sable, piste cyclable, etc.). C'est en partenariat avec la municipalité par l'utilisation des infrastructures sportives que leurs sorties sont planifiées. Ils organisent une journée vélo animée, des parcours moteurs, des parties de hockey, des jeux de ballons, etc. au Physicentre de la municipalité. Avec ces activités, les éducatrices observent des effets chez les comportements des enfants. Leur niveau d'énergie, leur attitude et leur créativité sont des plus favorables tout au long des journées. Lorsque l'enfant n'a pas le temps de participer aux activités, car ses parents viennent le chercher plus tôt, ils sont très réactionnaires et demandent une période de jeu libre à l'extérieur à la maison.

Environnement favorable :

- Socioculturel (place au jeu libre et actif au choix des enfants, offert de façon régulière avec inspiration des parents)
- Physique (changements et adaptations des équipements de la cour)
- Économique (gratuité pour l'accès aux infrastructures municipales)

Personne à contacter :

Julie Duhaime / Josiane Laliberté, 418 744-3178 ou
qualite@cpelenvoldelotbiniere.com

Jardin collectif : Ensemble, nous cultiverons l'avenir

Implantation d'un jardin collectif entretenu d'une part par les moniteurs et jeunes du terrain de jeu estival de la municipalité de Dosquet, d'autre part par les locataires de logements à prix modique et enfin par certains employés municipaux. Le jardin collectif a vu le jour à l'été 2015. Les moniteurs et la coordinatrice du terrain de jeu ainsi qu'une locataire ont reçu une formation de démarrage de jardin collectif. Lotbinière en forme a accompagné les jeunes du terrain de jeu lors d'activités culinaires de transformation des aliments pour les collations ou pour le dîner. Les locataires des logements à prix modique, également Fermières, ont transformé certaines récoltes en cannage afin de les distribuer à même les paniers de denrées alimentaires de Noël. Enfin, les jeunes de l'école primaire ont préparé une recette de soupe froide distribuée dans les paniers de Noël. Une initiative de mobilisation intergénérationnelle pour une saine alimentation pour tous.

Environnement favorable :

- Socioculturel (sensibilisation à la saine alimentation, au plaisir de produire des aliments sains et nutritifs, transfert de connaissances avec la formation, livre de recettes en milieu scolaire distribué aux familles)
- Économique (accès gratuitement à des aliments sains, pour familles défavorisées)
- Physique (transformation des terres, aire de repos/rencontre)

Personne à contacter :

Jolyane Houle, 418 728-3653 ou mundosquet@videotron.ca

MRC de Montmagny et de L'Islet



Coopérative La Mauve Semer la coopération : Offrir des aliments frais localement pour les jeunes et leurs familles	69
Maison des jeunes L'Incontournable de Montmagny Travailleur de proximité	70
Parc régional des Appalaches Suivez le mini-guide et autres outils	72
Centre Santé Forme St-Just-de-Bretonnières Salle d'entraînement accessible pour tous	73
Ville de Montmagny La Ville de Montmagny, une entreprise en santé!	74
CDC ICI Montmagny-L'Islet Ensemble vers l'autonomie alimentaire dans Montmagny-L'Islet	76
Municipalité de Cap Saint-Ignace Défi collectif course-marche	78
Maison de la Famille de la MRC de L'Islet Cuisinons entre petits bedons	79
Municipalité L'Islet - Service des loisirs J'y vais à vélo	80
Municipalité Saint-Pamphile Amélioration de l'offre alimentaire de l'aréna	81

Coopérative La Mauve

Semer la coopération : Offrir des aliments frais localement pour les jeunes et leurs familles

La Coopérative La Mauve a développé un projet entrepreneurial coopératif implanté au sein des écoles. Les jeunes participent à toutes les étapes de développement d'un jardin et se chargent de la vente de leurs produits (préparation des semis, plantation, compost, récolte, vente, etc.). La Mauve et leurs partenaires ont développé et distribué des trousse de démarrage incluant divers outils, soit les pousses, le matériel requis, des tutoriels vidéos, etc. pour accompagner les projets dans les écoles. En parallèle à ce projet réalisé dans le milieu scolaire, La Mauve et divers partenaires ont aussi créé des marchés collectifs virtuels afin d'assurer la vente complète des produits. Prochainement et aussi afin de vendre leurs produits, La Mauve est en démarche pour tenter d'alimenter les jeunes à l'école dans les cafétérias. En 4 ans, 20 écoles ont été impliquées. Deux marchés virtuels collectifs ont été créés et actuellement d'autres régions s'intéressent à ces projets et souhaitent s'en inspirer dans leurs milieux.

Environnement favorable :

- Socioculturel (sensibilisation à la saine alimentation, produits locaux)
- Physique (jardins dans les écoles)
- Économique (offre alimentaire à moindre coût aux familles vulnérables, sécurité alimentaire)

Personne à contacter :

Catherine Avard, 348, rue Principale, Saint-Vallier, 418 884-2888, semerlacoop1@gmail.com

Travailleur de proximité

L'action vise à développer et soutenir des initiatives en autonomie alimentaire, et ainsi l'adoption de saines habitudes de vie liées à une alimentation de qualité. La phase 1 du projet dans les MRC de Montmagny et de L'Islet consistait à cibler les priorités territoriales des actions spécifiques à mettre de l'avant. La sécurité alimentaire fut identifiée parmi les trois priorités à la suite d'un sondage auprès des organismes et de leur clientèle. Voici les actions retenues à la suite de ce sondage :

- Augmenter le nombre et la fréquence des cuisines collectives;
- Rendre les cuisines collectives autonomes, organiser des formations en cuisine collective;
- Créer des jardins collectifs et communautaires;
- Organiser des cours de cuisine, des ateliers (thématiques) de cuisine;
- Assurer la pérennité des ateliers dans les écoles;
- Mettre sur pied un ou des groupes d'achats.

Par la réalisation de ce projet concerté, à ce jour :

- Trois jardins potagers éducatifs ont été implantés dans des écoles primaires;
- Quatre projets de jardins communautaires municipaux ont été développés;
- Deux projets de jardins collectifs sur les terrains d'Offices municipaux d'habitation (HML) ont été réalisés;

Travailleur de proximité

- Un projet de jardin collectif a été réalisé pour le Centre-Femmes La Jardilec;
- Un total de 12 groupes de cuisine collective sont répartis sur les deux territoires de MRC;
- Plus de 11 formations et ateliers différents ont été offerts gratuitement aux organismes, aux bénévoles et aux citoyens sur divers sujets touchant l'autonomie alimentaire (jardinage 1-2-3, démarrage et animation de cuisine collective, couponing, cannage de produits frais, nutrition, légumineuses, compostage, nutrition des aînés, etc.).

Environnement favorable :

- Socioculturel (plaisir de bouger, effet positif d'être actif, influence)
- Politique (découle de la politique familiale municipale)

Personne à contacter :

Nicolas Roumier, 162, boulevard Taché Est, CP 494, Montmagny G5V 3S9, 418 248-7123

Suivez le mini-guide et autres outils

Le Parc régional des Appalaches souhaitait mettre en valeur son offre de sentiers pédestres et rejoindre de nouvelles clientèles. Ceux-ci ont décidé de travailler en partenariat avec le milieu scolaire afin de développer un guide éducatif, clé en main, qui permettait entre autres d'acquérir des connaissances en sciences naturelles. Le guide sert donc à intéresser les jeunes à explorer le parc et ainsi, à bouger. Les jeunes ont été impliqués pour l'élaboration du guide afin d'atteindre tous les objectifs pédagogiques ciblés par le milieu scolaire. Les responsables du projet constatent une forte participation des jeunes lors des sorties scolaires en utilisant le guide. De plus, le Parc régional observe un achalandage à la hausse de la clientèle jeunesse, et ce, à une fréquence régulière depuis la création de ce mini-guide. Enfin, le projet a inspiré d'autres écoles qui souhaitent élaborer des projets similaires.

Environnement favorable :

- Socioculturel (sensibiliser au plaisir de bouger)

Personne à contacter :

Chantal Simoneau, 105, rue Principale, Ste-Lucie-de-Beauregard,
G0R 2J0, 1 877 827-3423, info@parcappalaches.com

Centre Santé Forme St-Just-de-Bretenières

Salle d'entraînement accessible pour tous

Accessible depuis janvier 2016, une salle prêtée par la municipalité est maintenant mise à la disposition de tous les citoyens gratuitement pour qu'ils aient accès à un espace d'entraînement en continu. Un entraîneur certifié est aussi offert aux utilisateurs qui souhaitent payer ce service pour bénéficier d'un bilan de santé. Le fait de rendre disponibles les services d'un entraîneur pour guider les gens vers un entraînement sécuritaire permet de développer leur potentiel tout en diminuant le risque de blessures. Comme ces services étaient inexistantes à Saint-Just-de-Bretenières, cette offre était souhaitée par certains résidents. Depuis son implantation d'ailleurs, le nombre d'utilisateurs augmente progressivement.

Environnement favorable :

- Économique (gratuité pour tous, choix municipal de rendre une salle d'entraînement accessible en continu)
- Socioculturel (sensibiliser à la santé, activité physique)

Personne à contacter :

Municipalité Saint-Just-de-Bretenières, 418 244-3637 ou st-just-de-bretenieres@globetrotter.net

Ville de Montmagny

La Ville de Montmagny, une entreprise en santé!

Le projet Entreprise en santé a débuté en 2012, alors que la Ville de Montmagny a reçu sa certification du Bureau de normalisation du Québec. Cette démarche d'Entreprise en santé visait à regrouper toutes les interventions visant la bonne santé des employés déjà en place dans l'organisation, mais également à structurer le développement de nouvelles actions. L'idée était aussi de devenir un employeur de choix en créant un environnement de travail favorable à l'adoption de saines habitudes de vie. De ce projet est né le comité santé et mieux-être formé d'employés de tous les âges et différents services de la ville, qui développe et organise des activités en lien, entre autres, avec la pratique de sports et la saine alimentation. Les employés sont appelés à compléter un sondage tous les 3 ans. À la lumière des résultats de ce sondage, le comité santé et mieux-être élabore un plan d'action triennal qui est toutefois revu tous les ans afin de répondre aux besoins réels des employés. Ce plan d'action, divisé en 4 sphères (habitudes de vie, environnement de travail, conciliation travail/vie personnelle et pratiques de gestion), propose des activités diversifiées afin que tous puissent y trouver leur compte. Le comité santé et mieux-être se réunit tous les mois afin de planifier les activités prévues à son plan d'action. Des activités sont organisées sur une base régulière. Les employés ont la possibilité de pratiquer des activités physiques ou de découvrir de nouvelles activités. Les employés sont de plus en plus sensibilisés à l'importance des saines habitudes de vie. Les employés sensibilisent à leur tour les membres de leur famille. Certaines activités sont d'ailleurs offertes à toute la famille. Aussi, le comité santé et mieux-être organise des diners-conférences sur différents thèmes touchant la santé (pratique de sport, saine alimentation, ergonomie, gestion du stress, etc.).

Ville de Montmagny

La Ville de Montmagny, une entreprise en santé!

Environnement favorable:

- Politique (politique municipale)
- Socioculturel (bien-être au travail, équilibre, manger mieux, bouger plus)
- Économique (remboursement de frais d'inscription à une salle d'entraînement, activités gratuites)

Personne à contacter:

Louise Bhérer, 143, rue Saint-Jean-Baptiste Est, Montmagny,
G5V 1K4, 418 248-3362 poste 2012,
ressources.humaines@ville.montmagny.qc.ca

Ensemble vers l'autonomie alimentaire dans Montmagny-L'Islet

L'action vise à développer et soutenir des initiatives en autonomie alimentaire, et ainsi l'adoption de saines habitudes de vie liées à une alimentation de qualité. La phase 1 du projet dans les MRC de Montmagny et de L'Islet consistait à cibler les priorités territoriales des actions spécifiques à mettre de l'avant. La sécurité alimentaire fut identifiée parmi les trois priorités à la suite d'un sondage auprès des organismes et de leur clientèle. Voici les actions retenues à la suite de ce sondage :

- Augmenter le nombre et la fréquence des cuisines collectives;
- Rendre les cuisines collectives autonomes, organiser des formations en cuisine collective;
- Créer des jardins collectifs et communautaires;
- Organiser des cours de cuisine, des ateliers (thématiques) de cuisine;
- Assurer la pérennité des ateliers dans les écoles;
- Mettre sur pied un ou des groupes d'achats.

Par la réalisation de ce projet concerté, à ce jour :

- Trois jardins potagers éducatifs ont été implantés dans des écoles primaires;
- Quatre projets de jardins communautaires municipaux ont été développés;
- Deux projets de jardins collectifs sur les terrains d'Offices municipaux d'habitation (HML) ont été réalisés;

Ensemble vers l'autonomie alimentaire dans Montmagny-L'Islet

- Un projet de jardin collectif a été réalisé pour le Centre-Femmes La Jardilec;
- Un total de 12 groupes de cuisine collective sont répartis sur les deux territoires de MRC;
- Plus de 11 formations et ateliers différents ont été offerts gratuitement aux organismes, aux bénévoles et aux citoyens sur divers sujets touchant l'autonomie alimentaire (jardinage1-2-3, démarrage et animation de cuisine collective, couponing, cannage de produits frais, nutrition, légumineuses, compostage, nutrition des aînés, etc.).

Environnement favorable :

- Socioculturel (sensibilisation, influence, conseils en saine alimentation, outiller divers partenaires et clientèles)
- Économique (accessibilité à des produits frais localement à faible coût)
- Physique (aménagement de lieux de cuisine collective et de jardins communautaires)
- Politique (démarche de concertation, priorité territoriale des MRC)

Personne à contacter :

Guy Drouin, 318, rue Verreault, local 24, Saint-Jean-Port-Joli, G0R 3G0

Municipalité de Cap Saint-Ignace

Défi collectif course-marche

Ce projet amorcé il y a 2 ans par la municipalité Cap Saint-Ignace avait pour objectif de tenir une activité de course/marche sur un parcours sécurisé dans le cadre du Grand Défi Pierre Lavoie (cubes énergie) au sein du milieu scolaire. Les citoyens, les familles et les jeunes du primaire ont été invités à participer afin d'amasser le plus de cubes énergie possible. L'an dernier, l'équipe du Grand Défi Pierre Lavoie a récompensé l'école de Cap Saint-Ignace, qui a reçu une mention pour le grand nombre de cubes énergie cumulés. Le projet a rejoint 100 participants par année. Une prochaine édition est attendue en mai 2016. Un club de marche a été créé dans la municipalité après la réalisation de l'activité, en collaboration avec le club de course de Montmagny, vu l'engouement des citoyens de se rassembler pour pratiquer cette activité ensemble. Après la première édition de l'événement, le Club de course de Montmagny a aussi observé une hausse de ses inscriptions provenant de Cap Saint-Ignace.

Environnement favorable :

- Socioculturel (stratégie de promotion/communication qui incite à intéresser les citoyens à bouger, démontrer que l'activité physique est possible à peu de frais)

Personne à contacter :

Marie-Claude Laberge, 630, route du Petit-Cap, Cap-Saint-Ignace,
loisirs@capsaintignace.ca

Cuisinons entre petits bedons

Ce projet a débuté en 2010. À la fin des classes, l'animatrice attend les enfants à leur sortie de l'école. En début d'activité, elle consacre quinze minutes à l'activité physique. Lorsque les enfants ont bougé, l'atelier culinaire peut débuter. Les dix premières minutes sont consacrées à la présentation des aliments qui seront cuisinés, aux règles de sécurité et à l'hygiène en cuisine. Des groupes d'enfants sont ensuite formés de façon à ce qu'il y ait un plus grand comme chef de table et des plus petits dans chacun des groupes. L'animatrice informe aussi les enfants sur le rôle des protéines, des vitamines, et des aliments qui en contiennent et leur donne toute autre information nutritionnelle pertinente. Les enfants sont très curieux et très attentifs aux explications. Les groupes cuisinent ensuite les recettes et les amènent à la maison pour un partage de connaissances avec la famille. Au fil du temps, les animatrices ont observé des effets sur les perceptions des jeunes et de leur famille envers certains aliments (ex.: tofu, légumineuse), ce qui a eu un impact sur les achats des familles. Ce projet a reçu une mention d'honneur du ministère de la Santé et des Services sociaux en 2013. Les 11 écoles du primaire de la MRC de L'Islet participent à ce projet, de la maternelle à la 6e année, ce qui représente 1 100 enfants et 3-4 ateliers par année.

Environnement favorable :

- Socioculturel (acquisition et transfert de connaissances, compétences culinaires, sensibilisation à la saine alimentation)
- Économique (réduction des coûts, accessibilité, sécurité alimentaire)

Personne à contacter :

Isabelle Bourgault, 418 356-3737, poste 105 ou
maisondefamille@globetrotter.net

J'y vais à vélo

La municipalité de L'Islet organise depuis plusieurs années des week-ends sportifs pour les jeunes et leur famille pendant l'été. Avec l'engouement au fil des années, ces rencontres se sont transformées en randonnées à vélo en groupe. Dans un environnement sécuritaire, la municipalité offre maintenant des parcours de 7, 15 et 25 km annuellement, afin d'inciter la population à la pratique du cyclisme dans la municipalité. La municipalité réalise à quel point le cyclisme est fortement pratiqué maintenant, un peu partout sur son territoire, autant pour se rendre à l'école que pour le plaisir. De plus, des plaques avec la mention « J'y vais à vélo » ont été créées et distribuées aux participants, elles sont fièrement portées sur les vélos qui circulent dans la municipalité.

Environnement favorable :

- Socioculturel (sensibilisation au transport actif et à l'activité physique, plaisir de bouger)

Personne à contacter :

Véronique Bélanger, 418 247-3060 ou loisirs@lislet.com

Amélioration de l'offre alimentaire de l'aréna

Les employés de l'aréna de la municipalité de Saint-Pamphile, en collaboration avec différents partenaires locaux, ont décidé d'ajouter des menus à haute valeur nutritive à leur offre alimentaire habituelle. Ainsi, quatre alternatives de menus équilibrés sont proposées aux clients.

Depuis l'ajout de ces nouveaux menus, un sondage a été lancé et a permis de vérifier la satisfaction des consommateurs de cette nouvelle offre. Les résultats sont très satisfaisants. Les tendances des consommateurs semblent se modifier peu à peu. Des stratégies de promotion et de mise en valeur des menus sont réalisées en continu par la municipalité afin de sensibiliser les gens à l'importance de faire de bons choix et de bien s'alimenter.

Environnement favorable:

- Politique (modification de l'offre, politique alimentaire)
- Socioculturel (sensibiliser à de meilleurs choix et habitudes alimentaires)
- Physique (changements et adaptations des équipements pour cuisiner)

Personne à contacter:

Édith Blanchet, 418 356-5501 ou loisirs@saintpamphile.ca

MRC de La Nouvelle-Beauce



École Notre-Dame de St-Elzéar	
Acropole des Draveurs – Voyage de finissants pour les 6^e année	83
Défi santé Nouvelle-Beauce Jean Coutu	
Triathlon mariverain hivernal	84
École primaire et secondaire Nouvelle-Beauce	
Festival sportif de Ste-Marie	85
École Notre-Dame de St-Elzéar	
Escouade danse Wixx	86
Conseil établissement École Notre-Dame de St-Elzéar	
Dégustation santé	87
Comité des loisirs Saint-Isidore	
Exerciseurs extérieurs	88
Comité des loisirs Saint-Isidore	
Parc Brochu-Châtigny	89

École Notre-Dame de St-Elzéar

Acropole des Draveurs – Voyage de finissants pour les 6^e année

Ce projet en est à sa 7^e année actuellement et est bien intégré aux activités régulières de l'école primaire. Tout au long de leur parcours scolaire, les élèves pratiquent diverses activités physiques à l'école, en vue de se préparer à l'activité ultime prévue en 6^e année, soit l'ascension de l'Acropole des draveurs. Plus spécifiquement pour les 29 élèves de la 6^e année, ceux-ci s'entraînent plus fortement pendant l'année, en pratiquant aussi des activités qui incitent au dépassement de soi, tels que l'escalade ou le kayak. Avec ce projet et au fil des années, on constate maintenant que les élèves gardent un excellent souvenir de la fin de leur primaire en associant activité physique et célébration. Les élèves des niveaux inférieurs (maternelle à 5^e année) anticipent cette sortie et ont hâte de prouver qu'ils peuvent aussi réussir l'ascension.

Environnement favorable :

- Socioculturel (sensibilisation à l'activité physique, plaisir de bouger, dépassement de soi)

Personne à contacter :

M. Laurent Boutin au 418 386-5541, poste 1406

Triathlon mariverain hivernal

Depuis 10 ans, plusieurs partenaires de la MRC de la Nouvelle-Beauce (milieu municipal, communautaire, entreprises, santé publique) travaillent ensemble à l'organisation de cet événement rassembleur. Pendant la période du Défi 5/30, le comité du Défi santé Nouvelle-Beauce s'assure d'offrir une programmation dynamique. Ils réalisent des activités promotionnelles avec des ambassadeurs bien ciblés, pour inciter la population à s'inscrire au Défi santé, ainsi qu'à participer aux activités offertes sur le territoire. L'activité qui mobilise fortement la population est le triathlon mariverain hivernal où tous les milieux de vie sont appelés à se dépasser. Que ce soit les services de garde, les municipalités et leurs élus, les entreprises, les familles, tous ont la possibilité de s'inscrire pour réaliser les défis ou le triathlon. Au fil des ans, le comité constate une hausse des inscriptions aux activités, mais surtout le fait que les gens s'y préparent un peu partout sur le territoire, alors ils restent actifs de façon régulière.

Environnement favorable :

- Socioculturel (plaisir de bouger, mieux manger, meilleurs choix, moyens de communications pour sensibiliser et influencer les milieux de vie)

Personne à contacter :

Caroline Bisson, C.P. 72, Sainte-Marie, G6E 3B4

École primaire et secondaire Nouvelle-Beauce

Festival sportif de Ste-Marie

Depuis plusieurs années, dans le cadre du mois de l'activité physique et du Festival sportif de la municipalité de Ste-Marie, les élèves de 12 écoles primaires ainsi que les 1 300 élèves de la Polyvalente Benoit-Vachon participent à des tournois pendant le mois de mai, qui culmine par une journée de finales au Centre Caztel pour chacune des six disciplines sportives. Au total, c'est donc 300 athlètes qui compétitionnent. Ce projet mobilise ainsi 16 enseignants d'éducation physique qui amènent les jeunes à se dépasser, ce que les jeunes participants apprécient grandement. L'événement est rassembleur et les jeunes ressentent beaucoup de fierté d'en faire partie.

Environnement favorable :

- Socioculturel (sensibilisation à l'activité physique, plaisir de bouger, se dépasser)
- Économique (accès gratuit à des infrastructures sportives municipales pendant les entraînements et les profits retournent souvent aux écoles pour l'achat de matériel sportif)

Personne à contacter :

Martin Savoie, 418 386-5541, poste 1406

École Notre-Dame de St-Elzéar

Escouade danse Wixx

Depuis 3 ans, un groupe de 20 élèves de l'école s'entraînent toute l'année, un midi par semaine, puis travaillent en équipe à inventer et exécuter des chorégraphies sur de la musique. L'an dernier, 4 jeunes filles ont été admises en cheerleading au secondaire, ayant développé une passion avec ce projet d'escouade qui incite à faire prendre plaisir à bouger. Les jeunes filles sont de plus en plus intéressées à participer.

Environnement favorable :

- Socioculturel (sensibilisation à l'activité physique, plaisir de bouger)

Personne à contacter :

Cindy Cronier, 418 386-5541, poste 1406

Dégustation santé

À chaque année dans le cadre du mois de la nutrition, le conseil d'établissement prépare et offre gratuitement une dégustation d'aliments santé. De plus, afin de permettre d'explorer de nouvelles saveurs, le comité présente des aliments peu communs. Que ce soit sous la forme de smoothies, d'assiette fruitée colorée, de trempette ou tartinades végétariennes, le comité s'implique pour favoriser les bons choix alimentaires, l'importance de bien se nourrir, etc. Les recettes réalisées sont facilement adaptées pour les jeunes afin qu'ils puissent les reproduire dans leurs collations et lunches. Ces recettes sont donc reproduites par les jeunes. Ceux-ci apprécient l'activité.

Environnement favorable:

- Socioculturel (découverte culinaire, éveil du goût, plaisir de bien manger)

Personne à contacter:

Laurent Boutin, 418 386-5541, poste 1406

Exerciseurs extérieurs

Le parc de l'aréna de la municipalité de Saint-Isidore offre une multitude d'infrastructures et de commodité favorisant l'activité physique pour tous les âges: terrain de pétanque, terrain de baseball, panier de basketball, tennis, soccer, piste circuit multifonctionnel de 0,5 km asphaltée, jeux d'eau, modules de jeux pour les 0-5 ans et 6 à 12 ans, skate parc. En octobre 2014, la municipalité a poursuivi ses investissements avec l'ajout de onze appareils de type exerciseurs extérieurs. Chaque appareil est muni d'une affiche indiquant les consignes d'utilisation et de sécurité. Avec cette offre complète, les citoyens peuvent se créer leur propre routine d'entraînement, au moment qu'ils le souhaitent, et ce, gratuitement. Les jeunes parents peuvent s'entraîner pendant que leurs enfants jouent activement à proximité dans les modules, tout le monde y trouve leur plaisir santé. Les gens utilisent les équipements, car le parc est dynamique.

Environnement favorable:

- Socioculturel (favoriser l'activité physique, qualité de vie des citoyens)
- Physique (création et transformation d'un parc favorisant la pratique de diverses activités physiques)
- Économique (accès gratuit à des infrastructures sportives municipales)
- Politique (engagement et investissements de la municipalité)

Personne à contacter:

Catherine Parent, 418 882-5130 / loisirs@saint-isidore.net

Parc Brochu-Châtigny

Depuis plusieurs années, les citoyens pratiquent diverses activités (raquette, randonnée pédestre, pique-nique, randonnée aux flambeaux dans le cadre de Plaisirs d'hiver, randonnée nature dans le cadre des journées de la culture, observation d'oiseaux lors d'une matinée en randonnée guidée, journée thématique, etc.) dans le parc Brochu-Châtigny situé à Saint-Isidore. Ce site était toutefois laissé à l'abandon. La municipalité a récemment décidé d'acquérir ce territoire pour développer son potentiel récréotouristique et aussi, en sécuriser l'accès. Ce parc offre le seul accès public direct à la rivière Chaudière sur le territoire de Saint-Isidore. Un comité de bénévoles s'implique dans ce projet. Son développement n'étant pas terminé, les effets et les impacts seront davantage ressentis ultérieurement. La municipalité a décidé de prendre en charge ce projet pour faire connaître ce terrain de jeu naturel accessible pour tous, qui favorise l'activité physique dans son milieu.

Environnement favorable :

- Socioculturel (favoriser l'activité physique, qualité de vie des citoyens)
- Physique (création et transformation d'un site abandonné pour en faire un parc récréotouristique)
- Économique (accès gratuit à des espaces de plein air bien aménagés)
- Politique (engagement et investissements de la municipalité)

Personne à contacter :

Catherine Parent, 418 882-5130 / loisirs@saint-isidore.net

MRC Robert-Cliche et de Beauce-Sartigan



Municipalité Saint-Jules

Municipalité et communautaire / Intergénérationnel (Aînés/familles) ..92

Club parentaïde – Camp les étincelles

Formation DAFA – Diplôme d’aptitudes aux fonctions d’animateur93

Centre intégré de santé et services sociaux de Chaudière-Appalaches (CISSS-CA – secteur Beauce)

Utilisation de la salle d’entraînement du Pavillon du cœur par les employés du CISSS de Chaudière-Appalaches94

Maison des jeunes de la MRC Robert-Cliche

Ateliers de cuisine ADO-ACT (actif, critique et très responsable).....96

Bureau coordonnateur du Centre à la petite enfance (CPE) Au jardin de Dominique

Trousse pédagogique GIGOTINE97

Centre de la petite enfance (CPE) Calou

Croquarium (Un trésor dans mon jardin).....99

Centre de la petite enfance (CPE) Calou

Coquin et Galopin 100

suite ➔

MRC Robert-Cliche et de Beauce-Sartigan

École Notre-Dame-du-Rosaire et École Éco-Pin Défi de la santé	101
Centre à la petite enfance (CPE) Boutons d'or Programme Bout-en-Train	102
Municipalité de Saint-Benoît-Labre Aménagement d'un espace central pour la pratique d'activités physiques	103
Maison des jeunes Beauce-Sartigan La gourmandise	104

Municipalité Saint-Jules

Municipalité et communautaire / Intergénérationnel (Aînés/familles)

À Saint-Jules, les résidents se regroupaient pour cuisiner ensemble, mais le lieu pour le faire ne répondait pas à leur besoin. La municipalité a donc pris les choses en charge afin de rénover et aménager convenablement un local pour offrir une cuisine collective bien adaptée. La municipalité offre maintenant un lieu convivial, sécuritaire, qui sera offert de façon durable aux citoyens. L'intention par cette cuisine collective est surtout de soutenir les familles monoparentales ainsi que les aînés. Les animateurs proposent des recettes santé à faible coût, afin que ceux-ci puissent les reproduire à la maison. La communauté semble grandement apprécier ce nouveau local mieux adapté. Les activités de cuisine collective sont bien dynamiques.

Environnement favorable :

- Physique (rénovation et installation du local de cuisine collective de façon pérenne)
- Socioculturel (promotion de la saine alimentation)
- Économique (accès au local gratuitement, familles à faible revenu qui développent et consomment des aliments sains à faible coût)

Personne à contacter :

Claire Roy, 390, rue Principale, Saint-Jules, 418 397-5444,
mun.st-jules@axion.ca

Club parentaïde – Camp les étincelles

Formation DAFA – Diplôme d’aptitudes aux fonctions d’animateur

L’objectif de ce projet est d’offrir gratuitement une formation accréditée pour les animateurs de milieux afin que toutes les municipalités puissent y avoir accès. Il était souhaité de réaliser un transfert de connaissances adaptées en animation pour bien accueillir les jeunes. Pour bien mettre en pratique cette formation, un partenariat s’est formé avec les comités de loisir de la MRC Robert-Cliche. Ainsi, une politique « camp de jour » a été développée. Cette politique inclut un volet sur les saines habitudes de vie, qui sont travaillées en collaboration avec la coop de santé et les services des loisirs des municipalités. De plus, un volet capsule WIXX a été intégré à la politique. Avec l’acquisition de cette accréditation, le camp Les Étincelles peut maintenant offrir la formation DAFA à toutes les personnes vivant dans la région de la Chaudière-Appalaches. De plus, les nouveaux animateurs de chaque camp de jour sont formés chaque année. Les responsables du projet observent chez les animateurs une plus grande sensibilité en lien avec la saine alimentation, l’importance de bouger, le jeu libre et ainsi, les camps de jour offrent de meilleurs services aux enfants inscrits.

Environnement favorable :

- Politique (uniformiser l’offre de camp de jour)
- Socioculturel (sensibiliser aux saines habitudes de vie, approches et bonnes pratiques en tant qu’animateur de camp)

Personne à contacter :

Jean-Guy Morin, 418 397 1460, poste 117

Centre intégré de santé et services sociaux de
Chaudière-Appalaches

Utilisation de la salle d'entraînement du Pavillon du cœur par les employés du CISSS de Chaudière-Appalaches

À l'automne 2014, Marie-Andrée Giroux, directrice du Pavillon du cœur est à la recherche d'un local pour offrir une salle d'entraînement à Beauceville. Le Pavillon du cœur est un organisme qui offre un programme d'entraînement et de réadaptation aux personnes atteintes de maladies chroniques. Le CISSS-CA (ancien CSSS de Beauce) a répondu au besoin et a décidé de leur prêter un local gratuitement, que le Pavillon du cœur a donc aménagé en salle d'entraînement. Le CISSS-CA (secteur Beauce) est certifié Entreprise en santé depuis octobre 2014. Les employés recherchent beaucoup la pratique d'activités physiques directement dans leur milieu de travail. Une entente de partenariat avec Le Pavillon du cœur a donc permis aux employés d'utiliser la salle d'entraînement, en-dehors des heures d'utilisation des clients du Pavillon du cœur, et ce, gratuitement. La salle d'entraînement est de plus en plus connue des employés, donc de plus en plus utilisée. Plusieurs employés du site de Beauceville sont du personnel de bureau. Ceux-ci profitent de leur temps de repas pour faire de l'activité physique, ce qui peut faciliter également la conciliation entre le travail et leur vie personnelle. Un bon nombre d'employés travaillent sur des quarts de soir, nuit et fin de semaine, ils peuvent donc s'entraîner avant ou après leur quart de travail. Un sondage de satisfaction a permis de constater que 100 % des répondants apprécient le local du Pavillon du cœur de Beauceville et 72 % disent que l'accès à ce local les motive à faire de l'activité physique.

suite ➔

MRC Robert-Cliche et de Beauce-Sartigan

94

Centre intégré de santé et services sociaux de
Chaudière-Appalaches

Utilisation de la salle d'entraînement du Pavillon du cœur par les employés du CISSS de Chaudière-Appalaches

Environnement favorable :

- Physique (aménagement d'un local d'entraînement)
- Socioculturel (inciter à l'activité physique)
- Économique (gratuit, prêt de local, accessible, entente de partenariat)

Personne à contacter :

Sonya Mathieu, 253, route 108, Beauceville,
Sonia.mathieu.ccent.csssbeauce@ssss.gouv.qc.ca

Maison des jeunes de la MRC Robert-Cliche

Ateliers de cuisine ADO-ACT (actif, critique et très responsable)

La Maison des jeunes de la MRC Robert-Cliche a intégré à sa programmation des sessions de 8 ateliers offertes aux adolescents pour leur apprendre à cuisiner et se préparer à leur vie d'adulte. Ces ateliers contiennent des trucs pour cuisiner à faible coût, des techniques culinaires, des capsules santé et aussi des compétitions culinaires amicales. Les responsables du projet ont réalisé que les sessions avaient un effet sur l'intérêt des jeunes à goûter de nouvelles saveurs et aussi à développer leur autonomie. Les recettes réalisées sont diffusées dans un cahier de recettes. Grâce à des contributions de divers partenaires du milieu, tous les points de service de la Maison des jeunes ont pu aménager des espaces conviviaux dédiés à la cuisine. De plus en plus de jeunes s'inscrivent aux ateliers alors des sessions ont été ajoutées au fil du temps dans tous les points de service de la Maison des jeunes ainsi que dans les écoles secondaires. Les jeunes et collaborateurs du projet sont très satisfaits des résultats obtenus.

Environnement favorable:

- Socioculturel (saine alimentation, fierté, autonomie, goût, plaisir, meilleure offre alimentaire lors d'activités à la maison de jeunes)
- Physique (lieu convivial pour cuisiner)

Personne à contacter:

Véronique Gilbert, 418 397-5722 poste 38144 ou 418 957-2892 ou mdj.mrc.rc@hotmail.com, www.mdj-mrc-rc.net

Bureau coordonnateur du Centre à la petite enfance (CPE)
Au jardin de Dominique

Trousse pédagogique GIGOTINE

Pour soutenir les responsables des services de garde en milieu familial (RSG) dans l'application de leur programme éducatif et ainsi, offrir des services de qualité, une trousse pédagogique sur le jeu actif et libre a été développée. La trousse pédagogique contient : un cartable expliquant le contenu de la trousse Gigotine, les objectifs, une mascotte, des activités séparées par 5 sphères de développement ainsi qu'un mémo aux parents. Les objectifs de la trousse pédagogique sont surtout de :

- Stimuler toutes les sphères du développement de l'enfant en lien avec l'activité physique;
- Permettre l'observation du développement de l'enfant sur le plan moteur;
- Soutenir les parents dans le développement de l'enfant sur le plan moteur.

56 services de garde en milieu familial ont pu obtenir la trousse et 25 responsables ont même décidé de participer à un perfectionnement sur le yoga pour enfant pour approfondir leurs connaissances. Une trousse sur le sujet de la saine alimentation devrait être développée prochainement.

suite ➔

Bureau coordonnateur du Centre à la petite enfance (CPE)
Au jardin de Dominique

Trousse pédagogique GIGOTINE

Environnement favorable :

- Socioculturel (valoriser l'importance de l'activité physique)
- Physique (aménagement des lieux physiques. Avec l'utilisation de la trousse, certaines responsables ont privilégié l'achat de matériel attrayant, polyvalent et stimulant pour favoriser les jeux moteurs. Maximiser l'espace disponible pour le jeu actif et les activités motrices, recherche à augmenter le niveau de défi auprès de l'enfant.)

Personne à contacter :

Andrée Roy, 418 774-9005, poste 22, andree.roy.mf@sogetel.net

Centre de la petite enfance (CPE) Calou

Croquarium (Un trésor dans mon jardin)

Ce projet a pour but de permettre aux enfants de vivre des expériences culinaires, scientifiques, cognitives, sociales et langagières. Toutes les sphères du développement de l'enfant sont sollicitées par la mise en place de ce programme. C'est à travers les interventions du personnel et dans un apprentissage actif par le jeu que les enfants apprennent à faire de meilleurs choix alimentaires. L'ensemble des employés a été formé. Des potagers et « smart pots » sont cultivés en continu. La démarche de formation se poursuit aussi, avec celle appelée « Les aventuriers du goût ». Ce CPE mise maintenant sur l'offre de menus végétariens. Le choix de bien se nourrir fait partie de leurs valeurs organisationnelles.

Environnement favorable :

- Socioculturel (éveil du goût, plaisir de manger, apprendre en mangeant bien)
- Physique (potager collectif)

Personne à contacter :

Mélanie Carle, 418 588-4383 ou melanie.calou@globetrotter.net

Centre de la petite enfance (CPE) Calou

Coquin et Galopin

En juin 2014, plusieurs éducatrices du CPE Calou, parmi les 4 installations, ont reçu une formation de Pirouette et Cabriole. Cette formation, offerte par l'entremise d'animateurs du Club Parentaïde, a permis de développer des compétences dans l'animation d'activités motrices.

Depuis la tenue de cette formation, le CPE a procédé à l'achat de matériel d'activité physique pour l'ensemble de ses installations. La formation a aussi permis de modifier les pratiques des éducatrices. Maintenant, elles planifient de façon régulière (quotidien, hebdomadaire) des activités psychomotrices et des parcours basés sur le jeu libre et actif. Ces journées spécifiquement dédiées aux activités psychomotrices sont maintenant appelées: « Coquin et Galopin ».

Environnement favorable:

- Physique (achat de matériel pour modifier leurs salles d'activités)
- Socioculturel (influence, sensibilisation au plaisir de bouger, importance du jeu actif et libre, psychomotricité)

Personne à contacter:

Mélanie Carle, 418 588-4383 ou melanie.calou@globetrotter.net

École Notre-Dame-du-Rosaire et École Éco-Pin

Défi de la santé

Le Défi de la santé consiste en un processus de mise en forme, qui culmine par une course de 4 km sur la piste cyclable de Notre-Dame-des-Pins (distance adaptée en fonction des niveaux). À la demande des conseils des élèves, la 3^e édition aura lieu le 2 juin prochain. Tout au long de l'année, mais plus particulièrement au retour des Fêtes, les élèves de l'école l'Éco-Pin et de l'école Notre-Dame-du-Rosaire s'entraînent pendant une partie du cours d'éducation physique. Le personnel enseignant participe également à l'entraînement et à la course. Les jeunes prennent plaisir à progresser. Au début de l'entraînement, certains jeunes croient qu'ils n'arriveront jamais à courir la distance liée à leur niveau. Lorsqu'ils constatent qu'ils progressent, ils se motivent et ont une énorme fierté à réaliser qu'ils sont en mesure de courir la distance ciblée. De plus, durant la période d'entraînement, il n'est pas rare de voir des jeunes courir avec leurs parents sur les rues et les pistes cyclables. Cela démontre que l'habitude de la course s'est bien installée chez plusieurs jeunes, tout autant que chez leurs parents. La saine alimentation est aussi considérée pendant les entraînements, car chaque semaine, une question portant sur l'alimentation ou l'hydratation est posée aux élèves sous forme d'énigme. Le Conseil des élèves s'implique en effectuant la promotion du Défi auprès des autres élèves. Suite à la première édition en 2014, plus de 40 élèves se sont inscrits (souvent avec leurs parents) à la Ruée des Jarrets en août.

Environnement favorable :

- Socioculturel (plaisir de bouger, sensibilisation, estime de soi, fierté et influence entre pairs)

Personne à contacter :

Nancy Bégin, 418 228-5541, poste 7160 ou eco-pin@csbe.qc.ca

Centre à la petite enfance (CPE) Boutons d'or

Programme Bout-en-Train

Le personnel du CPE observait certaines problématiques chez les enfants (inattention, agitation, périodes de siestes difficiles, manque de discipline). La création et l'intégration du programme Bout-en-Train avait donc pour but de contrer ces difficultés rencontrées au sein de l'organisation. Ce programme favorise un mode de vie actif chez les enfants. Le programme incite aussi le personnel éducateur à intégrer, dans leur planification quotidienne, des activités motrices où tout le corps est mis en action et où chaque groupe doit utiliser la salle de psychomotricité pour un minimum de 45 minutes. Plusieurs types d'activités sont offerts tels que yoga, ballon, vélo, sport d'équipe, work-out, danse, autant pour les grands que les tout-petits. Depuis la mise en place du projet, une diminution importante des problématiques ciblées a été observée. Le déroulement de la période de sieste est plus calme, les enfants ont plus d'appétit et la discipline est beaucoup moins présente dans le quotidien du personnel éducateur. L'équipe est mobilisée et motivée à poursuivre vers cette nouvelle optique de développement global de l'enfant.

Environnement favorable :

- Socioculturel (plaisir de bouger, sensibilisation, effets positifs sur le développement et les comportements des enfants)

Personne à contacter :

Joëlle Girard, Tél : 418 582-3010 ou boutonsdor@globetrotter.net

Municipalité de Saint-Benoît-Labre

Aménagement d'un espace central pour la pratique d'activités physiques

Depuis quelques années déjà, la municipalité de Saint-Benoît-Labre travaille à l'amélioration de ses infrastructures de loisirs et de sports. Des investissements majeurs ont été réalisés ces trois dernières années avec l'aménagement d'une patinoire extérieure permanente et d'un terrain multisport synthétique. Ces améliorations viennent bonifier les infrastructures déjà en place (terrain de tennis, terrain de soccer, parc de la petite enfance, piste cyclable). Pour ce qui est du terrain multisports synthétique, ce dernier a été aménagé en partenariat avec la Commission scolaire Beauce-Etchemin (CSBE). En effet, la CSBE a cédé une partie du terrain qui lui appartenait afin de pouvoir aménager l'infrastructure en plus de participer financièrement à la réalisation de ce projet. L'école a également procédé à l'installation de nouveaux modules de jeux sur ce site. Ces différents travaux d'aménagement ont permis de créer un espace centralisé qui crée un milieu de vie dynamique et attrayant pour les jeunes familles. Le service de garde de l'école primaire, ainsi que le camp de jour bénéficient maintenant d'un espace bien adapté, ce qui n'était pas le cas avant, puisque l'ensemble du terrain était en gravier. Les infrastructures sont de plus en plus achalandées et plusieurs nouvelles activités sportives sont organisées de façon régulière.

Environnement favorable :

- Physique (investissements pour l'aménagement de plates-formes sportives et l'achat de matériel sportif)
- Socioculturel (plaisir de bouger, milieu dynamique, accessible et actif)

Personne à contacter :

Karen Courtemanche, coordonnatrice aux loisirs et à la culture,
418 228-9250 ou munstben.loisirs@telstep.net

La Maison des jeunes Beauce-Sartigan souhaitait améliorer la capacité des jeunes à cuisiner sainement et ont décidé d'installer une cuisine collective pour initier les adolescents de 12 à 17 ans. Le siège social de l'organisme et son point de service de Saint-Georges n'étaient pas adaptés à recevoir un espace de cuisine alors la Maison des jeunes a décidé d'aménager une cuisine fonctionnelle au début de l'année 2012. Avec l'aide de partenaires tels que: Telus, Armoires Milmonde, Atelier Excel, le dépanneur du coin, Moisson Beauce et bien sûr toute leur équipe, le projet de cuisine fonctionnelle s'est concrétisé au printemps 2013. Depuis l'aménagement de la cuisine, plusieurs activités ont été réalisées. 1 326 jeunes ont participé à l'un des 269 ateliers qui ont été offerts à ce jour. Lors des soirées d'animation réalisées dans les 3 points de service, différents thèmes ont pu être abordés (la malbouffe, les boissons énergisantes, les collations santé, la composition d'un menu équilibré, etc.). Au départ, les intervenantes ont constaté que plusieurs règles et techniques de base, telles que l'hygiène, la sécurité, les mesures, la compréhension d'une recette, n'étaient pas acquises pour plusieurs jeunes. Depuis, les jeunes ont développé des compétences et acquis des connaissances qu'ils ont pu transmettre à leurs familles et amis. De plus, les intervenants ont remarqué que les jeunes reproduisent les recettes à la maison. Lorsqu'ils cuisinent à la Maison des jeunes, les jeunes sont fiers d'eux et veulent partager leurs plats avec leurs familles.

Maison des jeunes Beauce-Sartigan

La gourmandise

Environnement favorable :

- Physique (aménagement d'un espace de cuisine convivial et fonctionnel)
- Socioculturel (sensibilisation à la saine alimentation, éveil du goût, estime de soi)

Personne à contacter :

Julie Barrette, Directrice, 418 227-6272 ou mdjsg@globetrotter.net

Index par milieu de vie

Communautaire et bénévolat

<i>Aide alimentaire Lotbinière</i>	
Préparation des surplus de légumes	59
<i>Bénévole Marthe Quirion</i>	
Municipalité amie des aînés (MADA) - Marche-Tortue	11
<i>Camp Les Étincelles - Club Parentaïde</i>	
Formation d'animateur	93
<i>Carrefour des personnes âgées de Lotbinière</i>	
Chaque minute compte avec les maires	58
<i>Carrefour des personnes âgées de Lotbinière</i>	
DVD Aîné'rgie	57
<i>CDC ICI Montmagny-L'Islet</i>	
Vers l'autonomie alimentaire	76
<i>Centre de femmes Lotbinière</i>	
Capsules nutrition	61
<i>Comité randonnée Lotbinière à vélo</i>	
Randonnée à vélo.....	60
<i>Défi santé Nouvelle-Beauce Jean Coutu</i>	
Triathlon	70

Index par milieu de vie

<i>Entraide solidarité Bellechasse</i>	
Popote roulante milieu rural	23
<i>La Chaudronnée</i>	
Jardin collectif	43
<i>La Chaudronnée</i>	
Je cuisine à l'école	41
<i>La Chaudronnée</i>	
Marché populaire mobile	40
<i>Maison de la famille Chutes-Chaudière</i>	
Le tour du monde de Karibou	39
<i>Maison de la famille de Bellechasse</i>	
Jardin Pirouette et Cabriole	22
<i>Maison de la famille de L'Islet</i>	
Cuisinons avec les petits bedons	79
<i>Maison de la famille rive-sud</i>	
Animation dans les parcs	44
<i>Maison de la famille rive-sud</i>	
Pirouette et Cabriole	49

Index par milieu de vie

<i>Maison de la famille rive-sud</i>	
Zumba familial	45
<i>Maison des jeunes Beauce-Sartigan</i>	
La gourmandise	104
<i>Maison des jeunes de Montmagny</i>	
Travailleur de proximité	70
<i>Maison des jeunes de Robert-Cliche</i>	
Ateliers de cuisine ADO-ACT	96
<i>Maison des jeunes Défi-Ados</i>	
Jardin communautaire	47
<i>Patro de Lévis</i>	
ÉTU-Actif	34
<i>VIActive</i>	
Groupe de stretching jeunes	30
<i>VIActive</i>	
Le tour du silence	29

Index par milieu de vie

Scolaire

<i>Conseil d'établissement École Notre-Dame-de-St-Elzéar</i>	
Dégustation santé	87
<i>Disraëli d'Écoles</i>	
Marathon et campagne de financement	6
<i>École aux Quatre-Vents</i>	
Programme saines habitudes de vie	8
<i>École du Tremplin - Saint-Lazare</i>	
Je cours pour ma cour!	18
<i>École Jouvence</i>	
Marathon Bruno Vaillancourt	26
<i>École La Caravelle Saint-Flavien</i>	
Jardin tout cru tout bon	63
<i>École Notre-Dame-de-St-Elzéar</i>	
Acropole des Draveurs	83
<i>École Notre-Dame-de-St-Elzéar</i>	
Escouade WIXX	86
<i>École Notre-Dame-du-Rosaire et École Éco-Pin</i>	
Défi de la santé	101

Index par milieu de vie

<i>École primaire La Source</i>	
Jeunes leaders.....	65
<i>École Quatre-Vents</i>	
Course 4Vents et financement cour d'école	55
<i>École Rayons de soleil</i>	
Linda Maurice et activités physiques	28
<i>École secondaire Beauvillage</i>	
Jeunes leaders.....	64
<i>École secondaire Saint-Anselme</i>	
Fillactive	16
<i>École secondaire Saint-Anselme et Saint-Charles</i>	
Défi ESSA.....	21
<i>École Ste-Bernadette</i>	
AMI-Bouffe.....	5
<i>École St-Louis</i>	
Des outils pour la vie.....	10
<i>Écoles des Échos de la forêt</i>	
J'ai SKI faut !	13

Index par milieu de vie

<i>Écoles primaire et secondaire Nouvelle-Beauce</i>	
Festival sportif	85
<i>Écoles primaires des Etchemins</i>	
Achat de km pour une course et financement de la cour	27
<i>Service de garde École La Source</i>	
Jeudi dégourdi	62

Municipal

<i>Comité Loisirs St-Isidore</i>	
Exerciseurs extérieurs	88
<i>Comité Loisirs St-Isidore</i>	
Parc Brochu-Châtigny	89
<i>Loisirs Bellechasse-sud</i>	
Camp de jour La Contrée	14
<i>Loisirs Bellechasse-sud</i>	
Loisirs intermunicipal	15
<i>Loisirs Saint-Charles</i>	
Ateliers culinaires	24

Index par milieu de vie

<i>MRC Lotbinière</i>	
Aménagement du sentier de la rivière	56
<i>MRC Lotbinière</i>	
Programmation intermunicipale et stratégie de communication	53
<i>Municipalité Cap St-Ignace</i>	
Défi collectif course-marche	78
<i>Municipalité de Dosquet</i>	
Ensemble cultivons l'avenir	67
<i>Municipalité de Saint-Benoît-Labre</i>	
Investissements et aménagement en infrastructures sportives	103
<i>Municipalité St-Jules</i>	
Aménagement d'une cuisine collective	92
<i>Municipalité St-Just-de-Bretenières</i>	
Centre santé forme.....	73
<i>Municipalité St-Patrice-de-Beaurivage</i>	
Jardins intergénérationnels	54
<i>Ville de Lévis</i>	
Accès loisirs	35

Index par milieu de vie

<i>Ville de Lévis</i>	
Comité Défi santé.....	36
<i>Ville de Lévis</i>	
Investissements dans les parcs.....	38
<i>Ville de L'Islet</i>	
J'y vais à vélo!.....	80
<i>Ville de Montmagny</i>	
La Ville de Montmagny: une entreprise en santé.....	74
<i>Ville de Saint-Pamphile</i>	
Bonification de l'offre alimentaire de l'aréna.....	81

Service de garde

<i>Bureau coordonnateur CPE Au jardin de Dominique</i>	
Tousse pédagogique GIGOTINE.....	97
<i>Collaboration de 3 CPE de Lévis</i>	
Jardin petite enfance.....	46
<i>CPE Boutons d'or</i>	
Programme Bout-en-Train.....	102

Index par milieu de vie

<i>CPE Calou</i>	
Coquin et Galopin.....	100
<i>CPE Calou</i>	
Croquarium	99
<i>CPE L'envol</i>	
Et si on bougeait ?.....	66
<i>CPE L'Escale</i>	
L'Escale en action!	19
<i>CPE L'Escale</i>	
L'Escale en mouvement!	20
<i>Milieu familial Vire-Crêpe</i>	
Potagers Vent de fraîcheur	33
<i>Responsable en milieu familial Vire-Crêpe</i>	
Parc d'hiver extérieur	48

Index par milieu de vie

Entreprise (coopératif et autres)

Coffrage LD

Ascension du Mont Mégantic en équipe 50

Coopérative La Mauve

Semer la coopération 69

Métro Black Lake

Des fruits gratuits pour les petits! 7

Mont Orignal

Raquettes et défi Clan Ataman 17

Parc régional des Appalaches

Suivez le mini-guide 72

Santé publique

CISSS de Chaudière-Appalaches (secteur Beauce)

Accès à une salle d'entraînement

(Entreprise en santé) 94

