

1100 JEUNES EN ACTION AUX DEFIS NORDIQUES DU PARC À SHAWINIGAN

Plusieurs belles initiatives ont été prises pour faire bouger les jeunes à l'extérieur cet hiver. L'une de celles-ci a été les **Défis nordiques du parc national de la Mauricie** qui a eu lieu au mois de février dernier. Cette huitième édition a permis la participation de 1100 élèves de 3^e et 4^e années d'écoles de la commission scolaire de l'Énergie. Également, une des journées du volet jeunesse a été clôturée par la visite de près de 300 adolescentes du secondaire participant au programme **Fillactive**, qui se veut un mouvement visant à favoriser la pratique d'activités physiques chez les filles de 12 à 17 ans.

Dans un monde où les écrans occupent beaucoup de place dans les loisirs des jeunes, souvent au détriment de la pratique d'activités physiques, le concept des Défis nordiques du parc a été déployé afin de « reconnecter les jeunes avec la simple idée de jouer dans la neige ». Le projet a été élaboré par des étudiants du baccalauréat en enseignement de l'éducation physique et de la santé de l'Université du Québec à Trois-Rivières qui ont conçu les activités proposées aux jeunes.

Durant les deux jours, les enfants du primaire ont été invités à parcourir, à pied, un sentier de 2,5 km, ponctué d'une dizaine de stations où sont suggérées des activités ludiques comme le graffiti-neige, la manipulation d'une brouette en duo à reculons et la classique glissade. Une course à pied d'un kilomètre dans la neige concluait les journées, durant lesquelles les enfants ont bien dépensé leur énergie.

Les filles du secondaire, quant à elles, ont pu participer à diverses activités extérieures sous forme d'activités libres, allant du workout au souque à la corde en passant par le fatbike. Une course à relais de 5 km en équipe a aussi été réalisée. Les adolescentes ont été invitées à se costumer pour cette journée plein air tenue en collaboration avec l'organisme Fillactive.



Crédit photo : François Gervais, Le Nouvelliste

DES SOLUTIONS SIMPLES POUR ÉQUILIBRE L'HEURE DES REPAS

Le deuxième événement de **Communauté Branchée en Mauricie** s'est déroulé le mardi 21 mars dernier à la Cité de l'énergie de Shawinigan. Plus de 70 personnes intéressées par les saines habitudes de vie (SHV) provenant d'écoles, de centres de la petite enfance et du réseau de la santé étaient présentes afin d'assister à la conférence de Julie Simard. Cette dernière est conseillère aux projets spéciaux de l'Association québécoise de la garde scolaire et s'intéresse aux contextes de repas en milieu scolaire.

Elle a abordé plusieurs questions dont « *Comment pouvons-nous repenser les lieux de repas et les pratiques qui y sont mises de l'avant pour influencer positivement le parcours des élèves ?* »

De belles réflexions et initiatives qui ont permis aux participants d'échanger sur le sujet et de se réseauter. Pour en savoir plus, [cliquez ici](#) !



Crédit photo : Samantha Bérubé

LA MAURICIE SE MET AU DÉFI



Bouger PLUS



GARDER l'équilibre



Manger MIEUX

Du 30 mars au 10 mai, c'est le retour du **Défi Santé** ! Durant six semaines, vous êtes invités à vous mettre au défi : Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour, bouger 30 minutes par jour et favoriser son sommeil chaque jour. Les personnes seules, les familles, les entreprises et les municipalités sont invitées à s'inscrire en [cliquant ici](#) !

Défi Santé