

0-5 ANS



Loisir



Projet :

Etchemins en Forme



Initiatives : Québec en Forme

Description du projet:

Etchemins en Forme a pour mission de mettre en action les jeunes de 0 à 17 ans de la MRC autour de projets concertés touchant l'activité physique et les saines habitudes alimentaires. L'objectif est d'offrir aux enfants des activités physiques sécuritaires et les voir s'alimenter à faible coût.

Liste des projets et des activités :

- **Bougez petits pieds**

Bougez petits pieds est un programme d'exercices physiques et de jeux pour le développement de la motricité chez les enfants âgés de 2 et 3 ans accompagnés de leur père ou de leur mère. Une session comprend six ateliers d'une heure, à raison d'un atelier par semaine.

Ces ateliers aident aussi au développement global de l'enfant. Plusieurs sessions sont offertes dans l'année dans différentes municipalités en fonction du nombre d'enfants inscrits et de la disponibilité des salles.

- **Accès-loisir**

Accès-Loisir les Etchemins est un programme développé par Accès-Loisir Québec pour favoriser l'accès gratuit à des activités sportives, culturelles et de plein air à l'intention de personnes de tous âges, familles et enfants vivant en situation de faible revenu. Il y a trois journées d'inscription dans l'année, soit dans les mois de janvier, mai, et septembre.

- **Projet bibliothèque**

Amuse-toi!... disponible gratuitement à votre bibliothèque municipale, est une réalisation d'Etchemins en forme en vue d'outiller les familles avec enfant de 0 à 5 ans en leur offrant du matériel et des suggestions de jeux favorisant le développement moteur et global de l'enfant.

Un deuxième volet, le projet Sacs à dos, sera bientôt offert et comportera trois sacs à dos, soit pour les 0-18 mois, 1 1/2 -3 ans, et 4-5 ans, comportant des suggestions de jeux à faire à partir d'objets disponibles à la maison.

- **Samedis d'Marcher**

Les Samedis d'Marcher dans les Etchemins sont organisés par un groupe de partenaires désireux de faire connaître les différents sentiers de marche de notre MRC et des environs.

Chaque année, via la publication d'un feuillet promotionnel expliquant les sentiers parcourus pendant l'été, l'heure de départ, les points de vue explorés et les difficultés s'il y a lieu, les marcheurs se donnent rendez-vous pour partager leur plaisir de se retrouver en pleine nature et faire le plein d'énergie.

Pour en savoir plus :



Josée Boutin, coordonnatrice d'Etchemins en Forme
Téléphone : (418) 267-4400
Courriel : tchemins@regroupement.quebecenforme.org