

## **ParticipACTION : Défi «Ensemble, tout va mieux»**

**Dosquet, le 21 juin 2021.** Le 17 juin dernier s'est déroulée une activité extérieure dans le cadre du défi «Ensemble, tout va mieux» de ParticipACTION organisée par le Regroupement des jeunes de Lotbinière. Les jeunes furent invités à la MDJ de Saint-Gilles à partir de 18h00 pour participer à une activité de Zumba animée par Nathalie Lemay, Directrice du Studio Hypnose à Saint-Apollinaire.



Malgré l'activité prévue, la Zumba a été remplacée, sur place, par un parcours d'entraînement ainsi qu'une course à relais en équipe. Comme nous avons à cœur le besoin et l'intérêt des jeunes, nous trouvons important de s'adapter afin qu'ils puissent profiter d'un atelier qui se veut bénéfique pour eux. Mme Lemay a fait preuve d'une grande générosité et de souplesse en modifiant l'activité et en animant de façon dynamique afin de garder l'intérêt des jeunes. Ceux-ci désiraient faire de l'entraînement physique alors, elle a inventé un parcours avec le matériel à notre disposition situé à l'école primaire près de la MDJ. Des entraînements que les jeunes pourront refaire puisque ce sont des exercices sans difficulté et faciles d'accès.

Durant l'activité, des collations santé ont été distribuées aux jeunes ainsi que des objets promotionnels offerts par Participaction. Des informations sur la saine alimentation ainsi que l'importance de bouger ont été transmises aux jeunes de façon ludique et sous forme d'échange afin de développer leur esprit critique.

Suite à cette activité, nous avons eu de bons commentaires des jeunes présents qui désiraient refaire ce genre d'activité avec Mme Lemay. Ça leur a permis de bouger tout en s'amusant ainsi que de se motiver en groupe. Chaque année, nous participons à ce projet pour offrir des activités physiques avec des professionnels pour les jeunes et ainsi favoriser les saines habitudes de vie dans leur quotidien.

Nous tenons à remercier grandement nos partenaires ainsi que les jeunes pour avoir participé activement à ce projet.

Le RJL est un organisme jeunesse qui supporte et encadre trois points de service MDJ (Dosquet, St-Gilles et Issoudun) en plus de différents projets jeunesse en Lotbinière. La Maison de Jeunes est un lieu de rencontre volontaire où les animateurs accueillent tous les adolescents, dans un milieu de vie encadré et ouvert à leurs idées et projets.



- 30 -

Source : **Kassandra Gravel**  
Animatrice-Intervenante, Regroupement des jeunes de Lotbinière  
418-728-4665

