



Choisir de gagner
Bouger plus, manger mieux, c'est pour tous!

Baie-Comeau, le 2 octobre 2014 – *Choisir de gagner* est un projet qui vise à amener les jeunes ayant des limitations à développer de saines habitudes de vie dans leur quotidien en bougeant plus et en mangeant mieux. L'équipe de *Choisir de gagner* sera de passage à Baie-Comeau le 16 octobre au stade Médard-Soucy du Cégep de Baie-Comeau pour une journée divertissante, tout en santé. Une cinquantaine de jeunes du secondaire y participeront.

Les participants, qui proviennent des écoles secondaires de la Haute-Côte-Nord et de Manicouagan et qui présentent une déficience physique, une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme, seront amenés à expérimenter une multitude de sports et d'activités physiques, à échanger avec des associations sportives et à rencontrer d'autres jeunes.

« Nous avons été approchés par *Choisir de gagner* et nous avons lancé le projet l'hiver dernier. Si l'activité fonctionne bien et qu'il y a de l'intérêt, nous souhaitons pouvoir élargir au niveau régional, pour y inclure l'est de la Côte-Nord », raconte Marc Boulay, l'un des responsables de l'activité et organisateur communautaire au Centre de protection et de réadaptation de la Côte-Nord.

Des sports accessibles

Pour la journée *Choisir de gagner*, le Centre de protection et de réadaptation de la Côte-Nord s'est associé à *Choisir de gagner*, l'Association des loisirs pour personnes handicapées de la Côte-Nord, la Commission scolaire de l'Estuaire et la Ville de Baie-Comeau. Ensemble, les partenaires ont sollicité des associations sportives et des organismes qui offrent des activités et des sports accessibles à tous, que les personnes présentent ou non des limitations.

« Nous proposerons sept sports et activités aux jeunes. Nous souhaitons qu'ils expérimentent des sports qu'ils seront en mesure de pratiquer et qu'ils pourront poursuivre par la suite, s'ils ont de l'intérêt. D'un autre côté, les associations sportives qui ont accepté de présenter leurs activités se sont montrées très ouvertes et prêtes à accueillir cette clientèle, alors que certaines les accueillent déjà », résume l'organisateur communautaire.

Pour la journée du 16 octobre, les jeunes devaient sélectionner, lors de leur inscription, leur dîner et leurs collations parmi une variété de mets et d'aliments sains. « Ça montre aux jeunes qu'il est possible de bien manger et que c'est plaisant de choisir des aliments santé qui respectent nos goûts », indique Marc Boulay. L'équipe de *Choisir pour gagner* animera d'ailleurs quelques ateliers sur l'art de bien s'alimenter et de bouger plus.

À propos du Centre de protection et de réadaptation de la Côte-Nord

Le Centre de protection et de réadaptation de la Côte-Nord est un établissement régional qui offre des services spécialisés de protection et de réadaptation sur l'ensemble du territoire nord-côtier. Sa mission vise à venir en aide aux jeunes en difficulté et à leur famille, aux personnes ayant une déficience physique, une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme, ainsi qu'aux personnes aux prises avec une dépendance.

Source : Centre de protection et de réadaptation de la Côte-Nord

Renseignements : Anna Dionne
Adjointe au directeur général et
responsable du Service des communications
418 589-9927, poste 2065
Anna_Dionne@ssss.gouv.qc.ca

PARTENAIRES

