

Revue de presse hebdomadaire des journaux

Semaine du 6 au 12 juillet 2024

Journaux consultés :

Actualités-L'Étincelle

La Pensée de Bagot

La Tribune

Le Reflet du Lac

Sherbrooke.info

🏠 > Actualités > Actualités locales > Estrie et régions

Estrie et régions

MOMent Nature: une initiative d'Orford fait des petits à travers le Québec

Par Lilia Gaulin, La Tribune

7 juillet 2024 à 04h00





Entre 20 et 30 mamans participent chaque semaine aux activités de MOMent Nature à Orford. (MOMent Nature)

MOMent Nature, une initiative née à Orford permettant à des mamans de bouger et de briser leur isolement lors de leur congé de maternité, prend de l'ampleur. Des regroupements hebdomadaires sont maintenant organisés dans dix villes à travers le Québec.

Amélie Davidson L'Espérance a mis sur pied cette initiative en octobre 2023 lors de son troisième congé de maternité. «Dans mes deux premiers congés de maternité, j'ai eu la chance d'avoir beaucoup d'amies sportives avec moi. C'était mon troisième bébé et les autres [mamans] étaient retournées au travail, car les familles étaient complétées. Je me retrouvais seule pour faire du sport.»

«J'ai commencé par faire des annonces sur les réseaux sociaux pour dire que je me cherchais des amies en congé de maternité pour bouger. Puis finalement, rapidement, on a été un petit réseau», ajoute-t-elle.

C'est donc de fil en aiguille que le réseau MOMent Nature s'est développé.

Faire des sorties en plein air avec un jeune bébé peut représenter un défi périlleux aux yeux de certaines personnes. Avec MOMent Nature, Mme Davidson L'Espérance voulait mettre sur pied un rendez-vous convivial pour tous brisant l'isolement tout en favorisant la socialisation.

«Les mamans ne dorment pas beaucoup et sont souvent plus stressées. Je me suis dit qu'en créant ce groupe, elles auraient plus envie de bouger. Parfois, d'avoir un rendez-vous, ça nous fait sortir plus.»



Marilou Gaouette et Amélie Davidson L'Espérance sont enseignantes au Centre de services scolaire des Sommets. Elles sont cofondatrices de l'initiative MOMent Nature. (MOMent Nature)

Les sorties sont gratuites et se tiennent une fois par semaine. Elles sont ouvertes à tous. Une activité de socialisation suit généralement la sortie sportive. «Ce n'est pas juste axé sur le sport. Si on va marcher ou courir, après on peut aller à la plage, faire un pique-nique ou aller prendre un café.»

À Orford, entre 20 et 30 mamans participent chaque semaine aux activités, explique Mme Davidson L'Espérance. «Comme il n'y a pas d'abonnement, ce n'est jamais les mêmes mamans. En tout, on est au moins 75 mamans juste à Magog-Orford. Il y a le même nombre à Sherbrooke et à Bromont», donne-t-elle en exemple.

Dix villes au Québec

La fondatrice du groupe explique avoir reçu plusieurs messages lui demandant si elle allait se déplacer pour organiser des rencontres dans les villes aux alentours d'Orford et même en passant par Québec et la région de l'Outaouais.

Comme Amélie Davidson L'Espérance ne pouvait pas se déplacer chaque semaine à travers le Québec, des mères provenant de diverses régions ont donc mis la main à la pâte pour mettre sur pied leur propre rencontre. MOMent Nature affiche ces activités sur ses réseaux sociaux. «Il y a des mamans qui sont retournées au travail dans les autres villes et d'autres mamans qui étaient déjà dans le groupe prennent la relève. [...] Je retourne au travail, donc il y a une maman qui va prendre la relève pour Magog-Orford.»

Elle continuera d'organiser des activités destinées aux enfants un peu plus vieux comme des randonnées ou des jeux libres en forêt les soirs, la fin de semaine ou durant la période estivale. «Il y a les mamans en congé de maternité, mais on fait aussi des activités pour les enfants plus vieux. On est allé skier au Mont-Orford avec nos enfants», donne-t-elle en exemple.

Du plein air en bas âge

Avec MOMent Nature, elle souhaite aussi permettre aux jeunes enfants d'être en contact rapidement avec le plein air. «Je pense que c'est mission accomplie. [...] Ça répond vraiment à un besoin. Plusieurs mamans me disaient qu'elles ne savaient pas qu'elles pouvaient faire ça. Par exemple, on a fait du ski de fond avec nos enfants cet hiver. On va faire de la randonnée et il y a des bébés qui sont tout petits. On me disait qu'on ne savait pas que c'était possible de faire de la randonnée avec un bébé de deux mois. Oui, c'est possible.»



Faire du yoga, s'entraîner, courir, randonner, patiner ou skier: rien n'arrête les mamans qui participent à MOMent Nature. (MOMent Nature)

Des capsules sont aussi diffusées sur les réseaux sociaux de MOMent Nature pour donner des conseils aux mamans en matière de plein air avec leur enfant. Quoi mettre dans son sac lors d'une randonnée avec les enfants? Comment bien transporter ses enfants à vélo? Ce sont des quelques-unes des questions qui ont été explorées à travers ces capsules.