



## GYM ALTERNATIF pour les 16-30 ans

ALTERNATIVE GYM  
16 to 30 years old

**Qui ose gagne!  
Who dares wins!**

*– Winston Churchill*

- ✓ *Motivant / Motivating*
- ✓ *Accessible*
- ✓ *Gratuit / Free*

**Du samedi au mercredi,  
de 14 h à 16 h  
YMCA Hochelaga-Maisonneuve**

**Saturday to Wednesday,  
2:00 pm to 4:00 pm  
Hochelaga-Maisonneuve YMCA**

**Besoin d'info? Appelez-nous!  
Need more info? Call us!**

**514 261-7476**





## Le Gym alternatif 16-30

### De quoi s'agit-il ?

Le **Gym alternatif 16-30** est un service d'inclusion sociale offert aux jeunes en situation de précarité (itinérance, isolement, pauvreté, vulnérables...) reposant sur une approche informelle d'intervention dans un **milieu inclusif** et avec **mixité sociale**. Ils peuvent y pratiquer la musculation, la boxe ou des sports d'équipe (Basketball, hockey cosom, badminton...) **gratuitement**.

Contrairement à la presque totalité des services pour cette population, notre offre se distingue par son **absence de stigmatisation**. En effet, ces jeunes participants et les membres réguliers du YMCA se côtoient dans les espaces sportifs. D'où peuvent naître de belles relations et des échanges constructifs, de part et d'autre. Un intervenant communautaire supervise les activités et est disponible pour les soutenir en cas de besoin (détresse psychologique, besoin de références, accompagnement dans les démarches, etc.).

Ce service est offert au YMCA Hochelaga-Maisonneuve, de 14h à 16h, du samedi au mercredi.

### Son impact

Dans un premier temps, il **répond à un besoin d'occupation** (contrer l'ennui) et surtout, leur permet de **briser l'isolement**, deux problèmes fréquents chez cette population.

C'est en favorisant et **soutenant l'insertion sociale** des participants, mais aussi en **améliorant leur santé physique et mentale** que nous croyons avoir un impact social. Lorsqu'ils sont au Gym alternatif, ils sont **occupés de façon positive!**

Enfin, il est prouvé que le sport a de **multiples bienfaits** tant **sur la santé** que sur **les aptitudes sociales** et la **confiance en soi**.

***Au Gym alternatif, nous prenons soins du cœur, du corps et de la confiance de nos participants! 😊***