

Éditions du CHU Sainte-Justine  
**Communiqué**  
Pour diffusion immédiate

DEPUIS  
**25 ANS**  
SAVOIR-FAIRE • ENGAGEMENT  
Éditions du CHU Sainte-Justine



## Terrain de jeux pour petits et grands

Une bouffée d'énergie familiale!

**Montréal, le 31 octobre 2018.** Les terrains de jeux sont une véritable mine d'or pour les jeunes familles! En plus de permettre aux enfants de dépenser leur énergie et de s'amuser, ils sont aussi pour les parents l'endroit idéal pour garder la forme. De la bascule à la balançoire, tout y est pour adopter une routine d'exercices à la fois dynamique, complète, accessible et gratuite.

Ce livre coloré et très original propose aux parents 50 exercices sécuritaires pour retrouver ou maintenir leur forme physique en accompagnant leurs enfants dans les aires de jeux. Très facile à consulter, il contient de nombreuses photos en couleurs illustrant les mouvements de chaque exercice. Les conseils de base, suggestions d'étirements, routines quotidiennes et fiches de suivi qu'il contient en font un guide d'accompagnement complet et sur mesure.

- › Une véritable invitation à bouger avec plaisir et simplicité, à passer du temps de qualité en famille et à profiter de tous les bienfaits de l'exercice à l'extérieur!
- › Une vraie bouffée d'énergie pour tout le monde!
- › Une dose de bien-être, autant pour le corps que pour la tête!

### Données techniques

**Format:** 17 cm × 23 cm

**Pages:** 148 pages

**Prix:** 24,95 \$ • 19,95 € (imprimé)  
17,99 \$ • 13,99 € (numérique)

**ISBN:** 978-2-89619-878-8 (imprimé)  
978-2-89619-879-5 (pdf)  
978-2-89619-880-1 (ePub)

**Collection:** Pour la vie

### Renseignements:

Marise Labrecque • 514 345-7743 • marise.labrecque.hsj@ssss.gouv.qc.ca

Marie-Ève Lefebvre • 514 345-2350 • marie-eve.lefebvre.hsj@ssss.gouv.qc.ca

[www.editions-chu-sainte-justine.org](http://www.editions-chu-sainte-justine.org)

[www.facebook.com/ChuSteJustine](https://www.facebook.com/ChuSteJustine)

<https://twitter.com/ChuSteJustine>

### Contact presse pour la France:

Pascale Patte-Wilbert • 05 45 85 79 00 • ppattewilbert@wanadoo.fr

Titulaire d'un baccalauréat en éducation physique de l'Université McGill, **Isabelle Provencher** est professeure d'éducation physique au Cégep de Gaspé. Elle donne aussi plusieurs cours et ateliers de remise en forme privés.