

# GUIDE LOISIRS

## DE L'OUEST DE PORTNEUF

- SAINT-GILBERT : PAGE 1
- SAINT-THURIBE : PAGE 1
- SAINT-ALBAN : PAGES 2 à 4
- DESCHAMBAULT-GRONDINES :  
PAGES 4 à 7
- SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES :  
PAGES 8 à 14
- SAINT-CASIMIR : PAGES 14
- SAINT-UBALDE : PAGES 15 à 23

## Automne - Hiver 2024-2025

Sports • Culture • Loisirs • Événements • Organismes



### **RANDONNÉE VÉLOROUTE**

**7 SEPTEMBRE 2024**

Consultez votre municipalité  
pour connaître l'heure et le  
lieu de départ.

### **Le Guide des loisirs**

est une initiative de la Table  
des loisirs de l'ouest de  
Portneuf.

**GUIDE À CONSERVER JUSQU'AUX INSCRIPTIONS DE JANVIER 2025**



# Municipalité de Saint-Gilbert

110, rue Principale, Saint-Gilbert (Québec) G0A 3T0

Téléphone : 418 268-8194

Courriel : [info@saint-gilbert.ca](mailto:info@saint-gilbert.ca) Site internet : [www.saint-gilbert.ca](http://www.saint-gilbert.ca)

Page Facebook : municipalité de Saint-Gilbert

Horaire bureau administratif : mardi, mercredi et jeudi de 10h à 12h et 13h à 15h

## ÉVÉNEMENTS

- Activité d'Halloween
- Fête de Noël

Et plusieurs autres activités, détails à venir ! Suivez la page Facebook de la Municipalité pour tous les détails.

## LOISIRS ET TERRAINS SPORTIFS

- Sentier de raquette, accès gratuit!
- Aire d'accueil aménagée avec services pour les utilisateurs de la Véloroute portneuvoise, de mai à octobre : Toilettes extérieures, tables, biciborne, stationnement, recharge pour vélos électriques, etc.
- Patinoire couverte avec murs de toiles et chambre de patineurs chauffée

## ORGANISMES

**Cercle des fermières**  
Présidente : Carmen Bilodeau  
Téléphone : 418 268-8948

**FADOQ - Club de l'âge d'or**  
Président : Raymond Groleau  
Téléphone : 418 268-8119

## LOCATION

Pour vos activités corporatives, familiales et amicales, la Municipalité offre la location de ses espaces à la journée :

- **Préau** 100 \$/ événement
- **Salle** 75 \$/ événement

Paiement par chèque, argent ou virement bancaire.

## REMBOURSEMENT DES FRAIS D'INSCRIPTION

La Municipalité de Saint-Gilbert accepte de rembourser jusqu'à un maximum de 100\$ les frais supplémentaires d'inscription pour les enfants de moins de 18 ans à une activité de loisirs non offerte sur le territoire de la Municipalité de Saint-Gilbert, et ce, à la réception du reçu de l'organisme concerné sur lequel les frais supplémentaires seront clairement identifiés.

BIENVENUE À TOUS!



# Municipalité de Saint-Thuribe

238, rue Principale, Saint-Thuribe (Québec) G0A 4H0

Téléphone : 418 339-2171 • Télécopieur : 418 339-3435

Courriel : [dg@st-thuribe.net](mailto:dg@st-thuribe.net) Site internet : [www.st-thuribe.net](http://www.st-thuribe.net)

Responsable des Loisirs : Valérie Jalbert

Agente de développement communautaire : Émilie Proulx

## ACTIVITÉS AUTOMNE-HIVER

### L'HALLOWEEN

Date : Jeudi le 31 octobre 2024 18h30

Venez ramasser des bonbons au village à Saint-Thuribe.

Départ du bureau municipal avec escorte du camion de pompier

Responsable : Valérie Jalbert

### ILLUMINATION DU SAPIN

Date : Vendredi le 29 novembre 2024 dès 19h00\*

Lieu : en face de l'église et à la salle L'Orée des bois

Illumination du sapin et, par la suite, café/ chocolat chaud et collation vous seront servis. Mini-film de Noël et feu à l'extérieur.

\*L'activité sera annulée en cas de pluie ou mauvais temps et date sujet à changement (consulter la page Facebook de **Saint-Thuribe**)

Responsable : Valérie Jalbert

## DÉJEUNER DE NOËL POUR LES RÉSIDENTS DE SAINT-THURIBE

Date : Dimanche le 8 décembre 2024 dès 9h30\*

Déjeuner et Père Noël (cadeau pour les 0-12 ans)

Sous inscription seulement. Détail à venir pour l'inscription (vous recevrez les informations par la poste et sur la page Facebook de **Saint-Thuribe**)

Responsable : Valérie Jalbert

\*Date sujet à changement

### CAFÉ DU VENDREDI

Date : Les vendredis 6 septembre, 4 octobre, 1<sup>er</sup> novembre et 6 décembre 2024 \*

Heure : De 13h00 à 16h00

Lieu : À la salle L'Orée des bois

Un endroit où vous pourrez :

- Boire un bon café, un jus, une tisane ou un thé
- Déguster une pâtisserie maison
- Jouer à un jeu de société
- Jaser dans une atmosphère amicale et paisible

Responsable : Helen Thibault (418 325-6163)

\* La session hiver reste encore à déterminer (consulter la page Facebook de **Saint-Thuribe**)

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

**Pour faire l'inscription :** Stéphanie Coallier,  
Coordonnatrice des loisirs  
241 rue principale, Saint-Alban  
[loisirs@st-alban.qc.ca](mailto:loisirs@st-alban.qc.ca)  
418 998-5973  
Après de l'instructeur lorsque mentionné  
**Date limite d'inscription : 2 septembre 2024**

Prenez note que le paiement devra être fait au plus tard au premier cours de l'activité.

## PARC NATUREL RÉGIONAL DE PORTNEUF



Parc naturel  
régional de  
Portneuf

Ce parc régional est accessible via Saint-Alban et Saint-Ubalde. Un territoire de 73 km<sup>2</sup> en pleine nature regroupant plusieurs lacs dont les lacs Long, Montauban et Carillon.

Plusieurs activités et hébergements sont offerts :

- Randonnée pédestre
- Spéléologie et escalade
- Visite historique d'une ancienne centrale hydroélectrique
- Pêche
- Embarcations en location : Canot, kayak, planche à pagaie, rabaska
- Camping et canot-camping
- Descente en radeau pneumatique
- Location de chalets et tentes prêt-à-camper
- Raquettes

## LES PORTES DE L'ENFER – CENTRE DE SKI DE FOND

Centre de ski de fond et de raquettes avec des parcours de longueurs variés allant jusqu'à 18 km. Une glissade est également aménagée pour les enfants. Refuge et cabines en location.

Bienvenue aux familles et aux groupes!

**Informations :** 418 268-6681,  
[info@parcportneuf.com](mailto:info@parcportneuf.com), [www.parcportneuf.com](http://www.parcportneuf.com)

## PATINOIRE EXTÉRIEURE

Activité gratuite pour toute la famille! En plus de pouvoir profiter de la patinoire extérieure, vous pouvez venir vous réchauffer au centre des loisirs, là où plusieurs jeux sur table vous attendent et où un responsable assure la surveillance. Grignotines et breuvages sur place. Venez jouer dehors!

**Lieu :** 4 Rue Sauveur-Patry  
**Informations :** 418 998-5973 (Stéphanie Coallier),  
418 268-5913 (Patinoire)

**Horaires :** L'horaire peut varier.  
Vous référer à la page Facebook et à l'Albanois

**Tarif :** Gratuit (consommations sur place payantes en argent comptant)



## MARCHÉ DE NOËL

Le marché de Noël est une initiative de nos élèves. Ils travaillent fort pour vous offrir une belle diversité en procédant par l'échange de service lors de ce marché. Vous tricotez et vous faites de bonnes tourtières? Alors venez vendre vos créations et offrez une tourtière pour le brunch à l'école! En effet, pour participer comme exposant, vous vous engagez à offrir pour nos élèves, une partie de la nourriture qui servira lors du brunch de Noël à l'école. Venez découvrir nos artisans et compléter vos cadeaux de Noël de dernière minute! Les profits de la vente des produits de nos étudiants vont dans les fonds pour leurs activités scolaires.

**Lieux :** Gymnase de l'école primaire Le Goéland,  
177 rue Principale

**Quand :** 15 décembre 2024

**Informations & Location de table/troc :**

[sgenest01@cssportneuf.qc.ca](mailto:sgenest01@cssportneuf.qc.ca) (Stéphanie Genest, enseignante)



## FESTI-NEIGE 2024

Viens profiter de l'hiver avec nous! Le Festi-neige revient pour une autre année avec autant de plaisir et de fébrilité. Concours de sculpture de neige (apporter vos outils), glissade, maquilleuse, musique, mais le plus important : le fameux tournoi de hockey! Allez! Formez votre équipe et venez prouvez que c'est la vôtre la meilleure!

**Lieux :** Centre des loisirs, 4 rue Sauveur-Patry

**Quand :** 23 au 25 janvier 2025

**Informations :** 418 283-2660 (Jean-Philippe Rochon)



## SOIRÉES PICKLEBALL LIBRE 12 ANS ET +

Les soirées pickleball sont offertes à la population. Un seul terrain de disponible. Vous devez apporter votre raquette. Balles disponibles sur place. Possibilité de céder deux parties par soir si trop de participants.

**Lieu :** Gymnase de l'école primaire du Goéland, 177 rue principale

**Quand et \$ :** Dès le 5 septembre, Gratuit

**Horaires :** Les lundis et jeudis de 19h00 à 21h00

**Informations :** [audetmartine@hotmail.ca](mailto:audetmartine@hotmail.ca) (Martine Audet)

## NOUVEAUTÉ RUGBY !!! AVEC LE RUGBY CLUB PORTNEUF

### RUGBY Enfants 4 à 12 ans

Le rugby est un sport d'équipe de 15 joueurs. Le principe est de porter le ballon derrière la ligne d'en-but adverse. On y joue avec un ballon ovale, aussi bien ballon en main qu'au pied. Apprentissage des règles de base. Ateliers (motricité, occupation des espaces et coordination corporelle). Temps de jeux en condition de match en touché.



**Lieu :** Gymnase de l'école primaire du Goéland, 177 rue principale

**Quand et \$ :** Dès le 14 septembre, Gratuit

**Horaires :** Le samedi, 10h00 à 11h00

(toutes les semaines ou aux 2 semaines, à confirmer)

**Matériels :** Tenue de sport, espadrilles et bouteille d'eau conseillés

**Informations :** [rugbyclubportneuf@gmail.com](mailto:rugbyclubportneuf@gmail.com) ou Jérémy MARTIN au 581 990-1565

## RUGBY Adultes, 12 ans et +

Le rugby est un sport d'équipe de 15 joueurs. Le principe est de porter le ballon derrière la ligne d'en-but adverse. On y joue avec un ballon ovale, aussi bien ballon en main qu'au pied. Apprentissage des règles. Conditions de jeu avec deux équipes en opposition (Rugby touché en intérieur)

**Lieu :** Gymnase de l'école primaire du Goéland,  
177 rue principale  
**Quand et \$ :** Dès le 14 septembre, **Gratuit**  
**Horaire :** Le samedi, 11h00 à 12h30  
(toutes les semaines ou aux 2 semaines, à confirmer)  
**Matériels :** Tenue de sport, espadrilles et bouteille d'eau conseillés  
**Informations :** [rugbyclubportneuf@gmail.com](mailto:rugbyclubportneuf@gmail.com) ou Jérémy MARTIN au 581 990-1565

## DANSE HIP-HOP (8 À 12 ANS)

Ce cours de danse permettra aux enfants de 8 à 12 ans de bouger et d'apprendre de nouveaux mouvements de danse. Il sera composé d'apprentissage technique des mouvements, les bases du Hip-Hop, de la chorégraphie et des jeux de danse. 12 cours de septembre à décembre. Mini spectacle en décembre. 14 cours de janvier à avril. Spectacle en avril. 2 chorégraphies par session.

**Informations, inscription :** [sandrine.touzain@hotmail.com](mailto:sandrine.touzain@hotmail.com)  
**Instructeur :** Sandrine Touzain

**Lieu :** Centre communautaire Fernand Marcotte  
**Quand et \$ :** Session automne 2024, 12 cours  
Dès le 11 septembre 2024,  
180\$ \*5\$ de rabais membre de la fratrie  
Session hiver 2025, 14 cours  
Dès le 6 janvier 2025  
210\$ \*5\$ rabais membre de la fratrie  
**Horaire :** Mercredi 15h30 à 16h30

## YOGA SOUPLESSE & RENFORCEMENT ET PILATES ROULEAU

**Informations, inscription :** Téléphone : 418-399-9220  
**Courriel :** [laperrierejosee@gmail.com](mailto:laperrierejosee@gmail.com)  
**Instructeur :** Josée Laperriere

### Yoga souplesse & renforcement

Cette séance de Yoga vous permettra de développer davantage votre souplesse et votre force car nous maintiendrons davantage les postures et ainsi avoir de beaux résultats.

**Lieu :** Centre communautaire Fernand Marcotte  
**Quand et \$ :** Du 30 septembre au 22 novembre 2024  
(8 semaines de cours 160 \$)  
**Horaire :** Lundi de 10h15 à 11h15  
**Matériels :** Tapis de Yoga et Bloc de Yoga

### Pilates rouleau Full body & abdos

Ce cours va tonifier et assouplir votre corps tout en travaillant vos stabilisateurs et vos abdos avec les accessoires de Pilates la séance.

**Lieu :** Centre communautaire Fernand Marcotte  
**Quand et \$ :** Du 30 septembre au 22 novembre 2024  
(8 semaines de cours 160 \$)  
**Horaire :** Lundi de 9h10 à 10h10  
**Matériels :** Tapis de Yoga

### Workout 30/30 Full body

À découvrir! Cette magnifique combinaison de Fitness et de Pilates pour avoir un corps tonique et souple. 30 min de cardio et musculaire et 30 min de Pilates pour tonifier vos abdos et assouplir votre corps. Un bien être garanti !

**Lieu :** Centre communautaire Fernand Marcotte  
**Quand et \$ :** Du 30 septembre au 22 novembre 2024  
(8 semaines de cours 160 \$)  
**Horaire :** Jeudi de 18h00 à 19h00  
**Matériels :** Tapis de Yoga

## ENTRAÎNEMENTS

**Informations, inscription :** 418 339-2006 ou [fannycloutier@derytele.com](mailto:fannycloutier@derytele.com)  
**Instructeur :** Fanny Cloutier **Coût :** 10\$ /cours

### Entraînements Variés

Ce cours est varié et change chaque semaine. Votre endurance, votre cardio, vos muscles seront sollicités avec le poids du corps ou à l'aide d'haltères (3,4 ou 5 lbs). Alternance des cours entre Tabata (entraînement par intervalles : 20 secondes d'effort suivi de 10 secondes de repos), power cardio (mixte de 10 exercices de 1 minute travaillant le cardio et le musculaire), abdos-fessiers (exercices visant à raffermir les abdominaux et le fessier à l'aide d'une bande élastique), cardio-musculation (mélange d'exercices cardios et musculaires s'effectuant à l'aide de poids), musculation (exercices travaillant tout le corps soit: bras, jambes et abdominaux avec haltères). Si vous avez des haltères de 3,4 ou 5 lbs, vous pouvez les apporter aux cours de musculation et cardio-musculation. Sinon, il y en a de disponibles à la salle. Un tapis d'exercice est conseillé. L'objectif premier de ce cours est de bouger dans une ambiance agréable et amusante ! Chacun y va à son rythme et des alternatives sont offertes pour répondre à tous les niveaux ! Au plaisir de bouger en votre compagnie !

**Lieu :** Centre Communautaire Fernand-Marcotte  
**Quand :** Session automne/hiver 2025  
4 septembre au 18 décembre 2024  
**Horaire :** Le mercredi : 18h00 à 18h45  
18h45 à 19h30

### Stretching

Ce cours permet d'étirer les muscles du corps favorisant la flexibilité et la mobilité. Adapté pour tous, ce cours est idéal pour améliorer ou maintenir votre souplesse. Le tout dans une atmosphère calme et détendue, un sentiment de bien-être s'en suivra. Bienvenue à tous !

**Lieu :** Centre Communautaire Fernand-Marcotte  
**Quand :** Session automne/hiver 2025  
4 septembre au 18 décembre 2024  
**Horaire :** Le mercredi : 19h30 à 20h15  
**Matériels :** Tapis d'exercice, longue bande élastique, blocs de yoga (facultatif)

## NOUVEAUTÉS ARTISTIQUES !!!

**Informations, inscription :** 418 655-4903 ou [sbardou.AtelierCrea@outlook.com](mailto:sbardou.AtelierCrea@outlook.com)  
**Instructeur :** Stéphanie Bardou

### Atelier d'Écritures Créatives (Adulte)



L'atelier d'écriture créative vous proposera des jeux-exercices qui permettront de stimuler la mémoire et de s'entraîner à la recherche des mots et des souvenirs oubliés. C'est un temps et un lieu de découverte, d'affirmation de sa propre écriture au travers d'un thème. Mais surtout passer un bon moment dans le partage et la convivialité.

**Lieu :** Centre Communautaire Fernand-Marcotte  
**Quand :** Session automne (hiver à confirmer)  
**Coût :** 6 cours / 95\$

**Horaires :** Début des cours 20 septembre 2024  
Vendredi : 14h00 à 15h00  
**Matériel :** Apporter un cahier

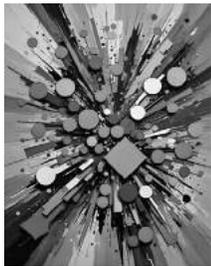
### Atelier d'Arts Créatifs (6 à 8 ans)

Atelier de création varié où différents projets thématiques sous forme de dessins, collage, coloriage, peinture seront proposés afin de stimuler le potentiel créatif et la dextérité des enfants. Matériel fourni.

**Lieu :** Centre Communautaire Fernand-Marcotte  
**Quand :** Session automne (hiver à confirmer)  
**Coût :** 6 cours / 100\$

Début des cours 20 septembre 2024

**Horaires :** Vendredi : 15h15 à 16h30



Accès aux collections numérique du Réseau BIBLIO CNCA :

- Plus de 12, 000 livres numériques
- Plus de 3, 300 revues numériques
- Livres audio
- Protégez-vous
- Généalogie
- Autoformation : Tout apprendre : 800 cours gratuits.



Accès aux collections spéciales du Réseau BIBLIO CNCA:

- Muséo : des musées à emporter!
- Wally : trousse de codage
- Manga : BD japonaises
- Réalité virtuelle.

Des expositions diverses sont présentées tout au long de l'année.

**Lieu :** Centre communautaire Fernand Marcotte,  
179 rue Principale, Saint-Alban, G0A 3B0  
**Téléphone :** 418 268-3557  
**Responsable :** Marcelle Lauzon  
**Page web :** <https://st-alban.qc.ca/fr/loisirs-et-culture/culture/bibliotheque-municipale>

**Site web du réseau BIBLIO CNCA :** [reseaubibliocnca.qc.ca](http://reseaubibliocnca.qc.ca)

**Facebook :** Bibliothèque Biblio-Chut de Saint-Alban (communication par Messenger disponible)

**Courriel :** [dni447703@gmail.com](mailto:dni447703@gmail.com)

**Wifi :** Disponible

**Horaires :** Lundi : 13h00 à 15h00  
Mardi : 18h30 à 20h00  
Mercredi : 15h00 à 18h00  
Jeudi : 18h30 à 20h00  
Vendredi : 13h30 à 17h30

**Tarifcation :** Abonnement gratuit pour les résidents de Saint-Alban

Activités sociales pour les aînés.

**Clientèle :** Personnes âgées de 50 ans et +

**Lieu :** Centre communautaire Fernand Marcotte

**Horaires :** Mercredi : 13 h 00 à 15 h 00

Activité vie active pour les aînés.

**Clientèle :** Personnes âgées de 50 ans et +

**Lieu :** Centre communautaire Fernand Marcotte

**Horaires :** Lundi : 13 h 30 à 15 h 00

**Informations et responsable :**

Raymonde Naud, présidente 418 326-8742

Noëlline Perron, secrétaire 418 284-1576

### **CLUB DE L'ÂGE D'OR « LA GAÏETÉ » DE SAINT-ALBAN (50 ANS ET +)**

### **CERCLE DES FERMÏÈRES SAINT-ALBAN (18 ANS ET +)**

Initiation au tissage, tricot, etc. Ateliers organisés selon les différentes demandes.



Les Cercles  
de Fermières  
du Québec

**Lieu :** Centre communautaire  
Fernand Marcotte

**Horaires :** Jeudi : 13 h 00 à 15 h 00

**Informations et responsable :**

Aline Picard 418 268-3785

### **BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE BIBLIO-CHUT !**

Membre du Réseau biblio de la Capitale nationale et de la Chaudière-Appalaches (Réseau BIBLIO CNCA). Nous effectuons le prêt de livres (audio, romans, documentaires), magazines, bd, albums et casse-têtes. Le service de prêt entre bibliothèques (PEB) est offert aux abonnés.

### **AUTRES SERVICES ET INFRASTRUCTURES DE LA MUNICIPALITÉ**

- Centre communautaire Fernand Marcotte pour les réunions de clubs sociaux
- Centre d'interprétation et sites patrimoniaux
- Parcs pour les tout-petits et leurs parents
- Parc récréatif pour les plus grands
- Patinoire extérieure et sentier de patin
- Sentiers pédestres
- Sentiers de quad
- Skate-park



## **Municipalité de Deschambault-Grondines**

Deschambault-Grondines – Service des loisirs

120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0

Téléphone : 418 286-6827 • Télécopieur : 418 286-6511

Courriel : [info-loisirs@deschambault-grondines.com](mailto:info-loisirs@deschambault-grondines.com)

### **INFORMATIONS**

Service des loisirs

418 286-6827/418 286-3971

[info-loisirs@deschambault-grondines.com](mailto:info-loisirs@deschambault-grondines.com)



### **MODALITÉ D'INSCRIPTION**

Les inscriptions se font directement auprès du responsable de l'activité. Veuillez vous référer aux informations indiquées sous la rubrique de l'activité.

### **ACCÈS-LOISIRS PORTNEUF**



Le programme Accès-Loisirs de la MRC de Portneuf offre des places gratuites pour des activités sportives, culturelles et de plein air aux enfants, adultes et aînés dont le revenu familial répond aux critères d'admissibilité.

Informations : 418 476-7218

**Période d'inscription :** le 11 septembre 2024, de 19 h à 20 h  
Édifice P-Benoît,

107 rue de la Salle à Deschambault-Grondines

- Preuve de revenu requise

## **SEMAINE DES MUNICIPALITÉS**

### **POUR TOUS**

La 36<sup>e</sup> édition de la Semaine de la municipalité aura lieu du 8 au 14 septembre. Les citoyens sont conviés à participer aux multiples activités organisées et festoyer entre résidents de la municipalité.



Surveillez notre programmation sur le site Web de la municipalité afin de ne rien manquer !

## **CONFÉRENCE** **LA BEAUTÉ DISPARAÎT SI ON N'Y FAIT PAS** **ATTENTION**

### **ADULTES**

Pierre Lahoud est un historien et photographe aérien qui parcourt le Québec depuis des décennies. En lien avec l'exposition *Prendre paysage*, qui expose parmi ses plus belles photos de Deschambault-Grondines au *Vieux Presbytère*, sa conférence fait le point sur une carrière d'appréciation et d'observation de nos paysages.



Jour : **Jeudi**  
Date : **5 septembre**  
Heure : **19 h 30**  
Endroit : **Église Saint-Joseph de Deschambault**  
Début : **26 septembre**  
Coût : **GRATUIT**  
Responsable : **Culture et Patrimoine Deschambault-Grondines**  
Inscription : **aucune inscription requise**

## **LE JARDIN DE PIROUETTE ET CABRIOLE**

### **1-5 ANS**

Le jardin de Pirouette et Cabriole est un programme de psychomotricité destiné aux enfants de 1 à 5 ans avec leurs parents. C'est une occasion pour les parents de vivre des moments privilégiés avec leurs enfants en réalisant des exercices qui permettent aux tout-petits d'acquérir des habiletés motrices. Sous forme de parcours, de courses, d'ateliers et de jeux, venez vous amuser avec nous et dépenser un max d'énergie. (Séances de 50 minutes)



Jour : **Samedi - 9 h à 9 h 45 - 1 et 2 ans**  
**Samedi - 10 h à 10 h 45 - 3 et 4 ans**  
**Samedi - 11 h à 11 h 45 - 5 ans**  
Début : **14 septembre**  
Durée : **10 semaines**  
Endroit : **Mini-Gym**  
Coût : **90 \$/enfant**  
Minimum requis : **6**  
Responsable : **Limonade**  
Inscription : **<https://mon.accessite.net/34058/fr-ca/>**

## **STRETCHING-MOBILITÉ**

### **16 ANS ET PLUS**

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 10 SEPTEMBRE 2024**

Combinaison d'exercices d'étirements et pour améliorer sa souplesse articulaire du corps dans son ensemble. Plusieurs alternatives offertes selon les capacités de chacun.

Jour : **Lundi**  
Heure : **9 h 30 à 10 h 30**  
Durée : **12 semaines**  
Endroit : **Mini-Gym**



Début : **23 septembre**  
**\*pas de cours le 14 octobre**  
Coût : **138 \$**  
Nombre de participants minimum : **8**  
Responsable : **Sonia Pelletier**  
Inscription : **[sonia@sunnyfitness.ca](mailto:sonia@sunnyfitness.ca)**  
**418 455-5520**

## **SAVOURER L'ART**

### **POUR TOUS**

Pour une quatrième édition, 7 chefs de la région s'unissent pour proposer une véritable expérience gastronomique inspirée d'œuvres présentées dans l'exposition *Voir le territoire*.



Jour : **Jeudi**  
Date : **19 septembre**  
Heure : **entre 17 h et 20 h**  
Endroit : **Moulin de la Chevrotière**  
Début : **Départs aux 15 minutes en fonction de l'achat d'un billet**  
Coût : **37,50 \$**  
Responsable : **Culture et Patrimoine Deschambault-Grondines**  
Inscription : **<https://www.culturepatrimoinedg.com/ateliers/>**

## **INITIATION AU PATINAGE**

### **7 ANS ET MOINS**

**DATE LIMITE D'INSCRIPTIONS :**  
**10 DÉCEMBRE 2024**

Initiation au patinage pour les enfants. Expériences ludiques permettant le développement de l'équilibre et de la confiance en patins.



Jour : **Dimanche**  
Heure : **9 h à 10 h**  
Début : **Dès que les conditions de glace sont favorables**  
Durée : **5 semaines**  
Endroit : **Patinoire du secteur Deschambault**  
Coût : **60 \$**  
Nombre de participants minimum : **5**  
Responsable : **Daisy Naud-Beaupré**  
Inscription : **418 283-4944**

## **ATELIER DE SCULPTURE SUR BOIS**

### **ADULTES**

Quelle que soit leur expérience en sculpture sur bois, les participants seront accompagnés pour concevoir et réaliser un projet personnel en tilleul. Les participants expérimentés apportent leurs ciseaux à bois et leurs gouges, mais le formateur prêtera des outils aux novices.



Jour : **Mardi am ou pm**  
Date : **À confirmer.**  
Endroit : **Atelier du Moulin**  
Coût : **310 \$**  
Responsable : **Fabien Pagé**  
Inscription : **<https://www.culturepatrimoinedg.com/ateliers/>**

## **RANDONNÉE VÉLO**

### **POUR TOUS**

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 30 AOÛT 2024**

Le 7 septembre prochain, enfourchez votre vélo pour une belle randonnée à vélo sécuritaire et accessible. Départ du



Centre des Roches nous nous rendrons à Saint-Casimir. Après une mini pause, nous reprendrons la route pour nous rendre à Saint-Alban à la fête Albanoise.

Activités sur place, nourriture, bar et DJ !

Inscription requise avant le 30 août au 418 286-6827

## **ATELIER D'ÉBÉNISTERIE**

### **ADULTES**

Les membres peuvent bénéficier des installations de l'atelier pour réaliser leurs projets personnels. Ceux et celles qui débutent doivent se familiariser au travail du bois et à l'utilisation des outils en réalisant un projet imposé : le meuble du débutant.



Jour : **Mercredi pm ou vendredi am**  
Date : **À confirmer.**  
Endroit : **Atelier du Moulin**  
Coût : **310 \$**  
Responsable : **Louis E. Roberge**  
**IL EST NÉCESSAIRE DE S'INSCRIRE À UNE LISTE D'ATTENTE POUR SUIVRE CET ATELIER.**  
Inscription : <https://www.culturepatrimoineedg.com/ateliers/>

## **MINI-GYM**

### **0 - 5 ANS**

Le Mini-Gym est un local sécuritaire et aménagé spécialement pour les enfants de 0 à 5 ans. Vous y retrouverez des modules en mousse, des glissoires ainsi que des accessoires conçus pour le développement moteur et motricité de l'enfant.



Un endroit permettant de sauter, grimper et courir. L'accès est libre de septembre à juin, mais requiert une carte magnétique au coût de 25\$ (remboursable à la remise de la carte).

### **HORAIRE**

**LUNDI DE 10 h 30 à 12 h**

**MERCREDI, VENDREDI ET DIMANCHE DE 9 h À 12 h**

Information : 418 286-6827

Réservation de la carte magnétique :

<https://mon.accesscite.net/34058/fr-ca/>

## **COURS DE FILAGE**

### **16 ANS ET PLUS**

L'atelier permettra aux participants de découvrir les techniques permettant le filage de la laine de mouton en fil pour tricoter ou tisser. L'atelier favorise l'acquisition de connaissances théoriques et pratiques afin de favoriser l'autonomie des participants après le cours.



Jour : **Samedi ou dimanche**  
Date : **19 octobre, 20 octobre ou 9 novembre**  
**Trois cohortes différentes**  
Durée : **3 semaines**  
Endroit : **Vieux Presbytère**  
Coût : **260 \$**  
Responsable : **Ksénia Kiseleva**  
Inscription : <https://www.culturepatrimoineedg.com/ateliers/>

## **GARDIENS AVERTIS**

### **11 ANS ET PLUS**

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 10 SEPTEMBRE**

Permettre aux jeunes de connaître leurs rôles et leurs responsabilités. Le cours sera principalement axé sur la pratique des techniques spécifiées et la discussion de cas. Il inclura également des démonstrations, simulations avec maquillage, ainsi que des exposés théoriques.



Jour : **Vendredi 11 octobre**  
**« Journée pédagogique »**  
Heure : **De 8 h 30 à 16 h 30**  
Endroit : **Centre des Roches**  
Coût : **65 \$**  
Nombre de participants minimum : **10**  
Responsable : **Formation prévention secours**  
Inscription : [Formulaire d'inscription détaillée - Cours privés jeunesse \(zohopublic.com\)](https://www.zohopublic.com)  
Numéro du cours : **241607**

## **ATELIER DE PERFECTIONNEMENT EN FILAGE**

### **ADULTES**

L'atelier permettra aux participants ayant déjà une expérience en filage de la laine de perfectionner leur technique, avec les conseils et le soutien de la formatrice.



Jour : **Samedi**  
Date : **7 septembre**  
Durée : **un avant-midi**  
Endroit : **Allée Alcoa ou Ateliers du Moulin (selon la température)**  
Coût : **60 \$**  
Responsable : **Ksénia Kiseleva**  
Inscription : <https://www.culturepatrimoineedg.com/ateliers/>

## **LES BEAUX JEUDIS**

### **POUR TOUS**

Chaque 3<sup>e</sup> jeudi du mois, on vous propose une soirée animée. Amicales et sans prétention, profitez-en pour faire de belles rencontres sociales.



Suivez-nous sur le groupe Facebook du Service des loisirs afin de connaître notre programmation.

### **ACTIVITÉ GRATUITE**

## **ATELIER DE FORGE**

### **POUR TOUS**

Après avoir été initiés aux mesures de sécurité, aux règles de fonctionnement de l'atelier et à l'utilisation du feu de forge et des outils, les participants pourront se familiariser avec différentes techniques, telles que le travail sur l'enclume, l'utilisation de gabarits et l'assemblage avec des rivets. Ces techniques de base permettront de s'attaquer à un premier projet : la réalisation d'un chandelier.



Jour : **Mardi**  
Date : **1<sup>er</sup> octobre**  
Heure : **18 h 30 à 21 h 30**  
Durée : **10 semaines**  
Endroit : **Forge du Moulin de la Chevrotière**

Coût : 290 \$  
Responsable : André Genois  
Inscription : <https://www.culturepatrimoineidg.com/ateliers/>

## **CONTES ET LÉGENDES**

### **12 ANS ET PLUS**

Vous connaissez une légende appartenant à Deschambault-Grondines ? Vous avez l'inspiration de créer une ? Votre grand-père disait que....

Venez partager votre savoir lors d'une soirée de contes et légendes, non fondées, mais très crédibles (...). Au coin du feu sur le terrain du sentier de la fabrique (chemin des Ancêtres) le samedi 21 septembre (remis au 22 en cas de pluie).

Animation: Marc Duval

Inscrivez-vous avant le 17 septembre au 418 286-6827



## **ATELIER DE FORGE INTENSIF**

### **ADULTES**

Après avoir été initiés aux mesures de sécurité, aux règles de fonctionnement de l'atelier et à l'utilisation du feu de forge et des outils, les participants pourront se familiariser avec différentes techniques, telles que le travail sur l'enclume, l'utilisation de gabarits et l'assemblage avec des rivets.



Jour : **Samedi et dimanche**  
Date : **19-20 octobre ou 9-10 novembre**  
Heure : **9 h à 12 h et 12 h 30 à 15 h 30**  
Durée : **Une fin de semaine**  
Endroit : **Forge du Moulin de la Chevrotière**  
Coût : **210 \$**  
Responsable : **André Genois**  
Inscription : <https://www.culturepatrimoineidg.com/ateliers/>

## **SOIRÉES DE JEUX LIBRES**

### **POUR TOUS**

**DANS VOS CENTRES DE LOISIRS :**  
**Édifice J.-A.-Côté et Centre des Roches**

En famille ou entre amis, profitez des multiples jeux de tables, du billard, tennis sur table, hockey sur air, mississippi et hockey dôme.



### **ACTIVITÉ GRATUITE**

**Les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte**

Information : **Service des loisirs 418 286-6827 ou 418 286-3971**

## **COURSE DU VIEUX MOULIN**

### **POUR TOUS**

La Course du Vieux Moulin, un événement de course à pied familial (1, 2.5, 5 et 10 km) ouvert à tous les coureurs, aguerris ou débutants, aura lieu le 4 septembre à Deschambault-Grondines. Parcours de course plat et très rapide, longeant le fleuve St-Laurent, avec une vue sur des paysages magnifiques. Le site d'accueil et d'animation sera situé à proximité du moulin banal de Grondines (1674), en plein cœur des vestiges du premier noyau villageois.



Jour : **Dimanche**  
Date : **1<sup>er</sup> septembre 2024**  
Endroit : **Terrain de la Fabrique, secteur Grondines**  
Informations :  
<https://inscriptions.sportchrono.com/courseduvieuxmoulin@gmail.com>

## **PRÊTS À RESTER SEULS**

### **9 - 13 ANS**

Permettre aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences pour assurer leur propre sécurité en l'absence d'un parent.



Jour : **Vendredi 16 mai**  
**« Journée pédagogique »**  
Heure : **De 9 h à 15 h 30**  
Endroit : **Centre des Roches**  
Coût : **60 \$**  
Responsable : **Formation prévention secours**  
Inscription : **Formulaire d'inscription détaillée - Cours privés jeunesse (zohopublic.com)**  
Numéro du cours : **250027**

## **YOGA & MÉDITATION**

### **ADULTE**

**DATE LIMITE D'INSCRIPTIONS :**  
**10 SEPTEMBRE 2024**

### **Équilibre naturel et Harmonie intérieure**

Ce cours équilibré intègre postures, respiration, méditation et relaxation pour encourager l'harmonisation du corps, le renforcement de l'immunité naturelle et la stabilité mentale durable. Un accent particulier est accordé à l'équilibre hormonal, reconnaissant son impact crucial sur le bien-être global.



Jour : **Jeudi**  
Heure : **19 h à 20 h 45**  
Date : **19 septembre au 31 octobre 2024**  
**\*Pas de cours la semaine du 17 et 24 octobre**  
Endroit : **salle Paul Benoît**  
Coût : **105 \$**  
Nombre de participants minimum : **10**  
Responsable : **Gessy Laflamme**  
Inscription : [GessyLaflamme@gmail.com](mailto:GessyLaflamme@gmail.com)

## **MISE EN FORME MATINALE**

### **ADULTE**

**DATE LIMITE D'INSCRIPTIONS :**  
**10 SEPTEMBRE 2024**

Mise en forme dynamique et assistée, adaptée à chaque niveau de condition physique. Doux mais efficace !



Jour : **mercredi**  
Heure : **9h30 à 10h30**  
Durée : **12 semaines**  
Début : **23 septembre**  
Coût : **138 \$**  
Nombre de participants minimum : **8**  
Responsable : **Sonia Pelletier**  
Inscription : [sonia@sunnyfitness.ca](mailto:sonia@sunnyfitness.ca)  
**418 455-5520**

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

### INSCRIPTIONS

#### DU 3 AU 8 SEPTEMBRE 2024

L'inscription doit s'effectuer en ligne sur le site internet de la Ville de Saint-Marc-des-Carières : [www.villestmarc.com](http://www.villestmarc.com) et les coûts doivent être défrayés lors de l'inscription par carte de crédit.

Toute inscription reçue après le 8 septembre ne sera pas acceptée.

## ARÉNA

### OUVERTURE DE LA PATINOIRE DU CENTRE RÉCRÉATIF CHANTAL PETITCLERC

LUNDI 19 AOÛT 2024



Cette année, l'aréna célèbre son 50<sup>e</sup> anniversaire. De nombreuses festivités seront organisées tout au long de la saison. Suivez-nous sur notre page Facebook « Loisirs Saintmarcdescarières » pour être informé de tous les événements organisés.



## PROGRAMME PDHÉ

Programme de Hockey Joé Juneau pour les jeunes de la 2<sup>e</sup> à la 5<sup>e</sup> année.

Jour : Lundi  
Heure : 16h00  
Durée : 26 semaines

1<sup>re</sup> session : Du 9 septembre au 16 décembre 2024  
(pas de cours le 14 octobre 2024)

2<sup>e</sup> session : Du 13 janvier au 7 avril 2025  
(pas de cours les 6 janvier et le 3 mars)

Seulement 18 places disponibles

## HOCKEY MINEUR ST-MARC SAISON 2024-2025

Pour toutes informations : Inscriptions, Début des camps, Horaire

Veuillez consulter notre site au : [www.hockeymineurst-marc.org](http://www.hockeymineurst-marc.org) ou sur Facebook à Hockey mineur St-Marc. Pour inscription de nouveaux joueurs de 4-5-6 ans, veuillez communiquer avec nous au [registrairehmstmarc@gmail.com](mailto:registrairehmstmarc@gmail.com)

## CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE ST-MARC

Tu veux apprendre à patiner ? Ou, encore, perfectionner ton coup de patin ? Le CPA et ses monitrices vous attendent, petits et grands, pour une saison de plaisir !!



### PATINAGE PLUS (PPP) :

Horaire des cours (2 cours/semaine) :

Mardi de 17h05-17h55

Samedi de 11h-11h45

Coût : 120\$/enfant (résidents) 180\$/enfant (non-résidents)

\*\*Vente de boîte de chocolat ou contribution volontaire de 50\$ obligatoire.

\*\*\*Une seule boîte ou contribution par famille d'enfants inscrits au PPP.

Début des cours : 17 septembre 2024

### COURS PRIVÉS (JUNIOR/INTERS/SENIOR) :

Groupe A : 245\$ (résidents) 305\$ (non-résidents)

Groupe B : 260\$ (résidents) 320\$ (non-résidents)

\*\*Rabais 2<sup>e</sup> enfant de 15\$ applicable seulement pour les patineurs inscrits au cours privés.

\*\*\*Informez-vous auprès de votre équipe d'entraîneurs pour connaître votre groupe.

Début des cours : début 17 septembre 2024

### GROUPE ADULTE (15 ans et plus) :

Horaire des cours (2 cours/semaine)

Mardi de 21h-22h

Dimanche de 8h- 8h45

Coût : 120\$/patineur (résidents) 180\$/patineur (non-résidents)

Début des cours : début 17 septembre 2024

## Inscriptions en ligne du 30 août au 13 septembre 2024 sur la plateforme SPORTFLEX

Visitez notre page Facebook, CPA St-Marc, pour tous les détails sur le début de la saison.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez communiquer avec la présidente, Melissa Leduc, par courriel : [melimelo.67@hotmail.com](mailto:melimelo.67@hotmail.com).

## LOCATION DE GLACE

Lundi au vendredi de 8h00 à 16h00 100\$/heure (taxes incluses)

Lundi au vendredi de 16h00 à 23h00 180\$/heure (taxes incluses)

Samedi au dimanche de 8h00 à 23h00 180\$/heure (taxes incluses)

## TOURNOIS

TOURNOI DE HOCKEY MIDGET

Du 13 au 24 novembre 2024

TOURNOI DE HOCKEY MINEUR

Du 24 janvier au 2 février 2025

Novice, Pee Wee et Bantam – Classe A et B

Pour information : Etienne Bouillon Bégin, coordonnateur aux sports

## PISCINE

### COURS DE NATATION POUR ENFANT

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 4 mois et plus

**1<sup>re</sup> session :** Inscription du 3 au 8 septembre 2024  
Session du 14 septembre au 10 novembre 2024

**2<sup>e</sup> session :** Inscription du 11 au 17 novembre 2024  
Du 23 novembre au 15 décembre 2024 et  
du 4 janvier au 2 février 2025

**3<sup>e</sup> session :** Inscription du 3 au 9 février 2025  
Du 15 février au 13 avril 2025

Endroit : École secondaire St-Marc



### COÛTS DES COURS :

Niveau de cours	Durée	Coût
Animéau Hippocampe à Canard	25 minutes (9 cours)	70 \$
Animéau Grenouille à Pingouin	45 minutes (9 cours)	95 \$
Crainte de l'eau et Mini nageur	45 minutes (9 cours)	95 \$
Récrééau 1-2-3-4	45 minutes (9 cours)	95 \$
Récrééau 5-6-7-8-9-10-11-12	55 minutes (9 cours)	115 \$
Cours privé	25 minutes (9 cours)	225 \$
Semi-Privé (vous devez créer votre groupe de 2)	25 minutes (9 cours)	170 \$ /enfant

### COURS DE NATATION POUR ENFANT PRIVÉ OU SEMI-PRIVÉ

Il y a peu de cours privé ou semi-privé offerts, la Ville privilégie les cours de groupe pour permettre à plus d'enfants d'apprendre à nager.

Pour être sur la liste d'inscription, vous devez nous rejoindre, lors de la période d'inscription du 3 au 8 septembre 2024 et nous parler de vive voix (nous ne prenons aucun message téléphonique).

Téléphone au 418-268-3862 poste 33 ou 34.

Coût :  
COURS PRIVÉS (25 minutes) : 9 cours/225 \$  
SEMI-PRIVÉS (2 personnes) (25 minutes) : 9 cours/170 \$ chaque  
(vous devez créer votre groupe)

### ENTRAÎNEMENT DE NATATION - ADULTE

Ce cours est conçu pour les nageurs de tous les niveaux désirant améliorer leur endurance et leur technique de nage. Que vous soyez un nageur débutant cherchant à augmenter votre résistance ou un nageur expérimenté visant à perfectionner vos performances, ce programme vous fournira les outils nécessaires pour atteindre vos objectifs.

Jour : Lundi  
Heure : 18h00 à 19h00  
Durée : 12 semaines

**1<sup>re</sup> session :** Du 16 septembre au 2 décembre 2024  
Inscription : En ligne : du 3 au 8 septembre 2024

**2<sup>e</sup> session :** Du 13 janvier au 31 mars 2025  
Inscription : En ligne : du 6 au 12 janvier 2025

Coût : 100 \$

## AQUAFORME

Le cours d'Aquaforme est conçu pour tous ceux qui souhaitent améliorer leur condition physique globale grâce à des exercices aquatiques. Que vous soyez débutant ou un sportif aguerri, ce programme vous offre un entraînement complet dans un environnement aquatique agréable, permettant de travailler sans stress sur les articulations.

Jour : Mercredi  
Heure : 18h00 à 19h00  
Durée : 12 semaines

**1<sup>re</sup> session :** Du 18 septembre au 4 décembre 2024  
Inscription : En ligne : du 3 au 8 septembre 2024

**2<sup>e</sup> session :** Du 15 janvier au 2 avril 2025  
Inscription : En ligne : du 6 au 12 janvier 2025

Coût : 100 \$

## BAINS LIBRES

L'activité s'adresse à tous.

Horaire : Lundi de 19h00 à 21h00 : adulte seulement  
mercredi de 19h00 à 21h00 : adulte seulement  
vendredi de 19h00 à 21h00 : pour tous  
samedi de 15h00 à 17h00 : pour tous  
dimanche de 14h00 à 16h00 : pour tous

Session automne : du 14 septembre au 15 décembre 2024

Session hiver : du 4 janvier au 13 avril 2025

Coût : 17 et moins : 3 \$ / 18 et plus : 5 \$  
Carte de membre : Familiale (20 fois) : 60 \$  
Adulte (10 fois) : 40 \$  
Enfant (10 fois) : 25 \$

## LOCATION PISCINE

Vous pouvez louer la piscine au montant de 100 \$/heure (incluant un sauveteur).  
Pour informations : Local de la piscine 418 268-3561 poste 3148 (de soir et de fin de semaine)

## COURS DIVERS

### DANSE CRÉATIVE

Cours de danse ludique destiné aux enfants d'âge préscolaire.  
Viens apprendre tes premiers pas de danse tout en t'amusant!

Âge : 4 et 5 ans  
Horaire : Toutes les semaines à 16h30 dès le  
28 septembre  
(journée à confirmer)

Session : 12 cours  
Endroit : Place publique de l'école secondaire Saint-Marc, porte 5  
Coût : 190 \$ /12 cours



Les inscriptions se feront via Escouade indépenDanse, école de danse  
Raphaëlle C-Germain, 418 954-9104  
escouadeindependanse@gmail.com

## **HIP HOP - NIVEAU 1**

Cours de danse énergique où les élèves apprendront une chorégraphie de style danse urbaine.

Âge : 1<sup>ère</sup> à 3<sup>e</sup> année  
Horaire : Toutes les semaines à 17h30 dès le 28 septembre (journée à confirmer)  
Session : 12 cours  
Endroit : Place publique de l'école secondaire Saint-Marc, porte 5  
Coût : 190 \$ /12 cours

Les inscriptions se feront via Escouade indépenDanse, école de danse  
Raphaëlle C-Germain, 418 954-9104  
[escouadeindependanse@gmail.com](mailto:escouadeindependanse@gmail.com)

## **HIP HOP - NIVEAU 2**

Cours de danse énergique où les élèves apprendront une chorégraphie de style danse urbaine.

Âge : 4<sup>e</sup> année et plus  
Horaire : Toutes les semaines à 18h30 dès le 28 septembre (journée à confirmer)  
Session : 12 cours  
Endroit : Place publique de l'école secondaire Saint-Marc, porte 5  
Coût : 190 \$ /12 cours

Les inscriptions se feront via Escouade indépenDanse, école de danse  
Raphaëlle C-Germain, 418 954-9104  
[escouadeindependanse@gmail.com](mailto:escouadeindependanse@gmail.com)

## **COUNTRY +**

Viens apprendre les danses en ligne les plus dansées via un cours de groupe dynamique de niveau débutant et intermédiaire.

Âge : Ado et adulte seulement, 16 ans et +  
Horaire : Toutes les semaines à 19h30 dès le 28 septembre (journée à confirmer)  
Session : 12 cours  
Endroit : Place publique de l'école secondaire Saint-Marc, porte 5  
Coût : 190 \$ /12 cours

Les inscriptions se feront via Escouade indépenDanse, école de danse  
Raphaëlle C-Germain, 418 954-9104  
[escouadeindependanse@gmail.com](mailto:escouadeindependanse@gmail.com)

## **SPINNING OU VÉLO INTÉRIEUR DE GROUPE**

Discipline se pratiquant en groupe sur des vélos stationnaires au rythme d'une musique entraînante. Les participants pédalent selon le degré d'intensité souhaité par l'intervenant.



Session automne : Du 16 septembre au 2 décembre 2024  
Session hiver : Du 13 janvier au 31 mars 2025

Clientèle : 16 ans et +  
Endroit : Gymnase -École secondaire Saint-Marc-des-Carières  
1600 boul. Bona-Dussault  
Horaire : Lundi 18h00 à 19h00 Julie Ricard  
Lundi 19h00 à 20h00 Mélissa Duchesneau  
Coût : 120 \$ / 12 semaines / 1 fois par semaine

## **PICKLEBALL**

Jour : Samedi  
Heure : 9h00 à 11h00  
Session automne : Du 14 septembre au 14 décembre

Session hiver : Du 4 janvier au 12 avril 2025  
Endroit : Gymnase - École secondaire Saint-Marc-des-Carières  
1600 boul. Bona-Dussault  
Coût : 17 ans et moins 3 \$  
18 ans et plus 5 \$

## **GYMNASE LIBRE**

Horaire : Mercredi de 20h00 à 22h00 :  
pour adulte Badminton  
Samedi de 15h00 à 17h00 :  
pour tous Badminton  
Dimanche de 14h00 à 16h00 :  
pour tous Basket-Ball

Session automne : Du 14 septembre au 15 décembre 2024  
Session hiver : Du 4 janvier au 13 avril 2025  
Fermé à Pâques 29-30-31 mars 2024

Endroit : École secondaire de Saint-Marc

Coût : 17 et moins : 3 \$ et 18 et plus : 5 \$  
Carte de membre :  
Familiale (20 fois) : 60 \$  
Adulte (10 fois) : 40 \$  
Enfant (10 fois) : 25 \$

## **KARATÉ**

Les inscriptions se feront par courriel ou par téléphone 418 283-6779 **avant le 10 septembre 2024** pour la session d'automne. Un minimum de 20 inscriptions est requis pour que la session ait lieu.

Endroit : Gymnase de l'école primaire Sainte-Marie  
Horaire : **Mardi et vendredi**  
Enfants de 5 à 10 ans :  
18h30 à 19h30  
Adultes et enfants de 11 ans et plus :  
19h30 à 20h30

Pour information & : [julienpatrick@hotmail.com](mailto:julienpatrick@hotmail.com)  
Inscription : Patrick Julien : 418-283-6779

## **YOGA**

Cours de groupe adapté à l'horaire et aux besoins d'une clientèle variée. Les cours visent à augmenter la capacité de concentration des gens, à améliorer l'efficacité de la respiration, à entretenir la colonne vertébrale et à développer une santé profonde. Le travail se fait en douceur et dans le respect des capacités des participants.



Matériel requis à apporter : Tapis de sol et gros coussin

Horaire : Mardi de 9h30 à 10h30  
Durée du cours : 12 semaines  
Session automne : du 17 septembre au 10 décembre 2024  
(sauf le 5 novembre)  
Session hiver : du 14 janvier au 1<sup>er</sup> avril 2025  
Coût : 120 \$/session  
Lieu : Centre communautaire et culturel  
Responsable : Anouk Thibault

## **VIACTIVE**

INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE DU 3 AU 6 SEPTEMBRE 2024 418 268-3862  
POSTE 34

Programme gratuit qui permet à des animateurs de faire bouger les personnes de 50 ans et plus de façon sécuritaire avec musique.

Horaire : Mercredi de 9h30 à 10h30  
Mercredi de 10h30 à 11h30  
Durée du cours : 24 semaines  
Session : Du 18 septembre au 2 avril 2025 (pas les 25 sept. et 16 oct.)  
Coût : Gratuit  
Lieu : Centre communautaire et culturel

### **MISE EN FORME POUR TOUS (ARTHRITE ET L'ARTHROSE)**

Combinaison d'exercices pour améliorer la souplesse et l'amplitude de mouvement des articulations pour ainsi en réduire la raideur et la douleur. Étirements et léger renforcement musculaire selon le niveau de chacun.

Horaire : Mercredi de 11h45 à 12h45  
Session automne : Du 18 septembre au 18 décembre (12 sem.)  
(pas les 25 sept. et 16 oct.)  
Session hiver : Du 15 janvier au 2 avril (12 sem.)  
Coût : 140 \$/session  
Lieu : Centre communautaire et culturel  
Responsable : Sonia Pelletier/SunnyFitness/massothérapeute

### **CARDIO MUSCULAIRE**

Tonifiez vos muscles grâce au cours de cardio-musculation ! Ils seront mis à contribution à l'aide d'accessoires divers et du poids de votre corps. Cet entraînement complet permet de développer la force et l'endurance dans une ambiance agréable et non compétitive sur le rythme entraînant de la musique. Cette activité s'adresse à toute personne voulant gagner en force et en endurance musculaire, tout en améliorant sa capacité cardiovasculaire. Apportez votre step si vous en possédez un.

Horaire : Mercredi de 18h30 à 19h30  
Session automne : Du 18 septembre au 18 décembre (12 sem.)  
(pas les 25 sept. et 16 oct.)  
Session hiver : Du 15 janvier au 2 avril (12 sem.)  
Coût : 140 \$/session  
Lieu : Centre communautaire et culturel  
Responsable : Sonia Pelletier/SunnyFitness/massothérapeute

### **PRÊT À RESTER SEULS !**

INSCRIPTIONS : <https://formationensecourisme.com/> (Onglet Formations)

Visé à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en respectant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi Prêts à rester seuls !

Horaire : **Vendredi 20 septembre 2024** de 9h00 à 15h00 (journée péd.)  
Vous devrez apporter un repas froid pour le dîner  
Coût : 58 \$ (être âgé d'au moins 9 ans)  
Nombre : 11 minimum et 20 maximum  
Lieu : Chalet Loisirs au 1652, boul. Bona-Dussault

### **GARDIENS AVERTIS**

INSCRIPTIONS : <https://formationensecourisme.com/> Onglet Formations

Le cours Gardiens avertis a été entièrement revu et enrichi afin de mettre davantage l'accent sur les techniques de secourisme. Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiennes et gardiens d'enfants. Le cours Gardiens avertis approfondira et renforcera le sentiment de responsabilité que les jeunes ressentent lorsqu'ils gardent des enfants.

Horaire : **Vendredi 18 avril 2025** de 8h30 à 16h30 (Vendredi saint)  
Vous devrez apporter un repas froid pour le dîner  
Coût : 63 \$ (être âgé d'au moins 11 ans)  
Nombre : 11 minimum et 20 maximum  
Lieu : Centre communautaire et culturel  
au 1770, boul. Bona-Dussault

### **ATELIER DE PEINTURE AVEC L'ARTISTE PEINTRE SUZANNE CLAVEAU**

**Jeudi 19 septembre 2024** : Bateau à la spatule à l'acrylique 20X8  
**Jeudi 10 octobre 2024** : Paysage sur rondelle de liège collée sur plaque de bois 8X8  
**Jeudi 21 novembre 2024** : Cloche avec pot en terre cuite de 5 pouces – 2 côtés



Heure : 13h00 à 16h00  
Endroit : Centre communautaire Saint-Marc-des-Carières,  
1770, boul. Bona-Dussault, Saint-Marc-des-Carières  
Coût : 52\$ par atelier (comprend : support (toile ou autres), peinture, l'utilisation des pinceaux et formation)

N'hésitez pas à inviter vos amis qui aiment faire de la peinture ou qui veulent apprendre à peindre et venez passer un bel après-midi avec nous ! Facebook : **Ateliers de peinture Suzanne Claveau**

### **ATELIER POUR LES CURIEUX SURVIVRE EN FORÊT**

Date : 31 août 2024  
Lieu : Chalet Loisirs  
Coût : Gratuit



### **ATELIER « CUISINONS ENSEMBLE » ATELIER DE CUISINE COLLECTIVE SUIVI D'UN SOUPER**

Date : 19 octobre  
Heure : 15h00  
Lieu : Centre communautaire et culturel  
Coût : Gratuit, inscription obligatoire  
Maximum : 12 personnes  
Matières premières fournies, apportez vos contenants

## **ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX ET ACTIVITÉS**

### **CLUB DE MARCHÉ**

Date : **Tous les mardis et jeudis**  
Heure : 10h00  
Lieu : Stationnement Centre récréatif Chantal Petitclerc  
Coût : Gratuit

### **FÊTE DES RÉCOLTES ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE, MUSIQUE, JEUX, OLYMPIADE**

Date : **24 août 2024**  
Lieu : Terrain de soccer  
Coût : Gratuit



### **RANDONNÉE EN VÉLO VÉLOROUTE**

Activité organisée par la Table des loisirs de l'Ouest de Portneuf

Le départ aura lieu dans chaque municipalité en direction de la fête Albanoise de Saint-Alban.

Date : **7 septembre**  
Lieu : Départ du stationnement de l'aréna (Centre récréatif Chantal Petitclerc)  
Heure : 10h00  
Pour de plus amples informations : Etienne au 418 268-3862 poste 33

## LES JOURNÉES DE LA CULTURE

Dates : 27 et 28 septembre 2024

Activités : Portraits de village

Lieu : Bibliothèque

Coût : Gratuit

## LE CAFÉ SOCIAL POUR TOUS

Dates : Tous les mercredis de 13h00 à 16h00 (à partir du 2 octobre)

Avec les membres du Club de Fermières

Lieu : Chalet Loisirs

Coût : Gratuit



## SPECTACLE DU CLUB DE GUITARE UN GOÛT DE BOÎTE À CHANSONS

Venez entendre Brel, Brassin, Leclerc interprétés par des passionnés de musique de l'époque des Boîtes à chansons ! Responsable de l'activité : Michel Dostie

Date : Vendredi 18 octobre 2024 à 20h00

Lieu : Centre communautaire et culturel

Coût : Gratuit (contribution volontaire)

## CINÉMA-POPCORN

Date : 19 octobre

Heure : 15h00

Lieu : Centre communautaire et culturel

Coût : Gratuit pour les 17 ans et moins

3\$ pour les 18 ans et plus

Popcorn gratuit – Film à déterminer



## HALLOWEEN AU CHALET LOISIRS

Animation, chocolat et bonbons

Date : 31 octobre 2024

Heure : De 15h30 à 19h30

Lieu : Chalet Loisirs

Coût : Gratuit

## VERNISSAGE - 5 À 7

Exposition des portraits

Date : 22 novembre 2024

Lieu : Bibliothèque

Coût : Gratuit

## SPECTACLE DE NOËL EN JOURNÉE

Date : 14 décembre 2024

Heure : À déterminer

Lieu : Centre communautaire et culturel

Coût : Gratuit pour les enfants de 17 ans et moins

3 \$ pour les 18 ans et plus

## DÉFILÉ DU PÈRE-NOËL

Le Père-Noël accompagné de ses lutins défilera dans les rues de Saint-Marc-des-Carrières pour distribuer des cannes de bonbons. Chars allégoriques, Véhicules d'animation musicale, mascottes, camions de pompiers seront au rendez-vous pour vous faire vivre de la plus belle façon qui soit la magie de Noël ! Cueillette de denrées non périssables pour la Saint-Vincent de Paul.



Date : 14 décembre 2024

Lieu : Parcours rues de Saint-Marc

Départ : 17h00

## FÊTE DES NEIGES - DISCO SUR GLACE

Date : 8 février 2025

Lieu : Anneau de glace

Coût : Gratuit

## FÊTE DU PRINTEMPS ET DES SUCRES

Date : 22 mars 2025

Lieu : Chalet Loisirs

Coût : Gratuit



## ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX ET ACTIVITÉS

Billets en vente : [www.villestmarc.com](http://www.villestmarc.com)

### SPECTACLE HUMOUR MARTIN VACHON

Date : 14 septembre 2024 à 20h00

Coût : 37,00\$



### SPECTACLE HUMOUR MEGAN BROUILLARD

Date : 21 septembre 2024 à 20h00

Coût : 28,00\$



### SPECTACLE HUMOUR FRANÇOIS BELLEFEUILLE

Date : 28 septembre 2024 à 20h00

Coût : 34,00\$



### CINÉ-CONFÉRENCE L'INDE

Date : 4 octobre 2024 à 19h30

Coût : 25,00\$



### SPECTACLE HUMOUR BILLY TELLIER

Date : 11 octobre 2024 à 20h00

Coût : 37,00\$



### SPECTACLE HUMOUR STÉPHANE FALLU

Date : 25 octobre 2024 à 20h00

Coût : 38,00\$



### SPECTACLE HUMOUR FRANÇOIS MASSICOTTE

Date : 8 novembre 2024 à 20h00

Coût : 39,00\$



## **SPECTACLE HUMOUR** **MAXIM MARTIN**

Date : 23 novembre 2024 à 20h00  
Coût : 40,00\$



## **SPECTACLE HUMOUR** **SIMON DELISLE**

Date : 24 janvier 2025 à 20h00  
Coût : 38,00\$



## **SPECTACLE HUMOUR** **SILVI TOURIGNY**

Date : 7 février 2025 à 20h00  
Coût : 32,00\$



## **CINÉ-CONFÉRENCE** **L'INDONÉSIE**

Date : 21 février 2025 à 19h30  
Coût : 25,00\$



## **SPECTACLE HUMOUR** **LOUIS T.**

Date : 28 février 2025 à 20h00  
Coût : 36,00\$



## **SPECTACLE HUMOUR** **MARIO TESSIER**

Date : 15 mars 2025 à 20h00  
Coût : 37,00\$



## **SPECTACLE HUMOUR** **JEAN-FRANÇOIS MERCIER**

Date : 28 mars 2025 à 20h00  
Coût : 37,00\$



## **PLEIN AIR**

### **ANNEAU DE GLACE**

Dès que la température le permet, un bel anneau de glace est entretenu sur le terrain de soccer pour patiner en sécurité sans bâton et rondelle. L'activité s'adresse à tous et c'est gratuit!

### **SENTIER DE SKI DE FOND**

Dès que la neige le permet, les sentiers sont tracés régulièrement selon le vent et les chutes de neige. Le départ se fait dans le stationnement de l'aréna près de la bâtisse de l'Exposition agricole. Il y a plus de 3 km de sentier de ski de fond. L'activité s'adresse à tous et c'est gratuit!

### **GLISSADE LIBRE**

Une glissade en bois est installée (entre le terrain de soccer et le terrain de tennis) pour permettre aux enfants et aux adultes de faire une descente agréable. L'activité s'adresse à tous et c'est gratuit !

## **PATINOIRE EXTÉRIURE**

Dès que la température le permet, une patinoire extérieure est entretenue à côté du chalet loisirs (près de la bâtisse de l'exposition agricole). Veuillez prendre note que vous avez accès au vestiaire chauffé du chalet loisirs. L'activité s'adresse à tous et c'est gratuit !

## **ORGANISMES D'AIDE**

### **PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS MRC DE PORTNEUF**

Date : Lundi 09 Septembre 2024 de 19h à 20h (une preuve de revenu est requise)  
Lieu : Centre communautaire (petite salle) 1770 Bona-Dussault à Saint-Marc-des-Carières

Le programme Accès Loisirs de la MRC de Portneuf : C'est quoi ? Des places gratuites pour des activités sportives, culturelles et de plein air. C'est pour qui ? Enfants, adultes, aînés, dont le revenu familial répond aux critères d'admissibilité être sous le seuil de revenu avant impôt (une preuve de revenu est requise)

Informations : 418 476-7218 (Coordonnateur programme Accès-Loisirs MRC de Portneuf)

#### **Critères d'admissibilité Le seuil de revenu avant Impôt :**

1 personne : 30 526\$	2 personnes : 38 003\$	3 personnes : 46 720\$
4 personnes : 56 724\$	5 personnes : 64 336\$	6 personnes : 72 560\$
7 personnes : 80 785\$	selon Statistiques Canada 2023	

### **LOCAL ESPACE-RENCONTRE** **PARENTS-BAMBINS**

Quand : Tous les dimanches de 9h à 11h30 (inscription requise)  
(Le premier dimanche du mois à l'Escalade Gym - pas d'inscription requise)

Où : 150 rue Saint-Joseph, Saint-Marc-des-Carières (au sous-sol)  
1827, boul. Bona-Dussault, Saint-Marc-des-Carières – Escalade Gym

Quoi : Jeux libres et activités pour les enfants de 0 à 6 ans. Jouets, livres et musique.  
Collation santé offerte. Présence d'un accompagnateur requise.

Inscription requise via la page Facebook ou au 581 307-2353

Responsable : Isabelle Lévesque

Gratuit. Contributions volontaires.

### **CARREFOUR FM PORTNEUF**

Organisme communautaire offrant différents services pour les familles monoparentales, les familles recomposées et les personnes seules de la région de Portneuf. Les services offerts sont :

- Des cuisines collectives à Saint-Marc-des-Carières;
- Des rencontres café-causerie;
- Un service d'accompagnement individuel en situation de rupture;
- Des cuisines créatives;
- Des conférences;
- Des activités familiales;
- L'accès à Internet et le prêt de livres;
- L'écoute téléphonique;
- Des ateliers d'informations.

Contactez-nous pour plus d'informations. Bienvenue à tous!

Téléphone : (418) 337-3704 Sans frais : 1-888-337-3704

Courriel : [carrefourfmpportneuf@globetrotter.net](mailto:carrefourfmpportneuf@globetrotter.net)

Suivez-nous sur Facebook - [www.carrefourfmpportneuf.com](http://www.carrefourfmpportneuf.com)

## ATELIER «LES PETITES DÉCOUVERTES»

Atelier où les enfants âgés de 3 à 5 ans accompagnés de leurs parents réalisent des apprentissages par l'intermédiaire du bricolage et de l'expérimentation. Les familles qui participent à l'atelier ont la possibilité de faire l'emprunt de jeux éducatifs chaque semaine.

Endroit : Centre communautaire et culturel de Saint-Marc

Horaire : Les lundis de 9h30 à 11h00

• Septembre 2024 : 9-16-23-30

• Octobre 2023 : 7-21-28

• Novembre 2023 : 4-11-18-25

• Décembre 2023 : 2

L'adhésion familiale au CERF Volant est toutefois requise au coût de 5,00\$/an.

**Information et inscription :** 418-873-4557 POSTE 21 ou par courriel [info@cerfvolantdeportneuf.org](mailto:info@cerfvolantdeportneuf.org). Il est possible de vous inscrire en tout temps durant la session selon le nombre de places disponibles.

Pour toutes les familles du secteur Ouest de la région.



## Municipalité de Saint-Casimir

220, boulevard de la Montagne, Saint-Casimir (Québec) G0A 3L0

Téléphone : 418 339-2543 – Télécopieur : 418 339-3105

Courriel : [loisirs@saint-casimir.com](mailto:loisirs@saint-casimir.com)

Site web et inscriptions : [www.saint-casimir.com](http://www.saint-casimir.com)

Sandra Mongeau : coordonnatrice aux loisirs

### MODALITÉS D'INSCRIPTION

Information : Lundi au vendredi entre 8h30 et 16h00

(l'horaire peut varier)

220, boulevard de la Montagne

418 339-2543

[loisirs@saint-casimir.com](mailto:loisirs@saint-casimir.com)

Lieu d'inscription : [www.saint-casimir.com](http://www.saint-casimir.com)

Dates limites : Diverses, varient selon l'activité visée

Modalités de paiement acceptées : Argent comptant, carte de débit, carte de crédit ou un chèque au nom de : Municipalité de Saint-Casimir (ou autre si inscrit dans le descriptif)

Prenez note que le paiement devra être effectué au **plus tard** à la date limite d'inscription de l'activité visée.

**Pour les cours offerts, il y aura un coût supplémentaire de 15 % pour les non-résidents. Tous les coûts seront bien détaillés dans les descriptions des cours et sur le formulaire à remplir lors de l'inscription.**

La municipalité de Saint-Casimir accepte de rembourser jusqu'à un maximum de 95.00\$ les frais supplémentaires d'inscription pour les enfants de moins de 18 ans à une activité de loisirs non offerte sur le territoire de la municipalité de Saint-Casimir et ce, sur réception du reçu de l'organisme concerné sur lequel les frais supplémentaires seront clairement identifiés. Le remboursement s'applique uniquement pour les municipalités de la MRC de Portneuf.

### LIGUE DE BADMINTON AMICALE

La ligue amicale de Badminton est de retour. C'est une occasion parfaite pour garder la forme tout en s'amusant. Cette activité se limite à 16 participants.



Jour : Lundi et jeudi

Heure : 19h00 à 21h00

Endroit : Gymnase de l'école le

Bateau blanc

Coût : 65\$ par session | 2 soirs  
(inscription en ligne [www.saint-casimir.com](http://www.saint-casimir.com))

ou

Carte de 10 soirs au choix 45\$

Responsable : 500, boulevard de la Montagne

Pascal Carrier, 418 572-3116

4 sessions disponibles janvier-mars, avril-juin, juillet-septembre, octobre-décembre

Nombre de participants : **maximum** 16 participants

Pour information, 418 339-2543, [loisirs@saint-casimir.com](mailto:loisirs@saint-casimir.com) ou sur la page Facebook des loisirs en message privé. Vous pouvez aussi contacter le responsable Pascal Carrier au 418 572-3116

### SALLE DE QUILLES DE SAINT-CASIMIR

La salle de quilles de Saint-Casimir est maintenant ouverte au public, les vendredis soir, samedis et Dimanches.

Faites votre réservation à : [quillestcasimir@gmail.com](mailto:quillestcasimir@gmail.com).

Prix spéciaux pour les groupes et les familles. Contactez

Sandra Mongeau à :

[loisirs@saint-casimir.com](mailto:loisirs@saint-casimir.com) ou au 418-339-2543 pour informations.

Sur réservation seulement.



Salle de  
**QUILLES**

### CAMP DE JOUR DE LA RELÂCHE

3 jours d'activités à la semaine de relâche

Suivez la page Facebook des loisirs pour connaître les activités

Information : [loisirs@saint-casimir.com](mailto:loisirs@saint-casimir.com) ou 418-339-2543

Sandra Mongeau

### BIBLIOTHÈQUE JEAN-CHARLES MAGNAN (RÉSEAU BIBLIO) ET LE SALON G-ROBERT TESSIER DE LA SOCIÉTÉ D'HISTOIRE ET DE GÉNÉALOGIE DE SAINT-CASIMIR

Endroit : 510, boulevard de la Montagne,

Saint-Casimir

Horaire : Pour l'horaire, veuillez consulter le

Facebook de la bibliothèque,

Téléphoner à la bibliothèque ou écrire à

leur adresse courriel

Responsable : Ange-Aimée Asselin (bibliothèque)

André Filteau (salon) 418-339-2343,

[filteauandre3@gmail.com](mailto:filteauandre3@gmail.com)

Téléphone : 418 339-2909

Télécopieur : 418 339-3105

Courriel : [jcmagnan@hotmail.ca](mailto:jcmagnan@hotmail.ca)



***Pour plus d'information au sujet de l'horaire de la bibliothèque, suivez-les sur le Facebook de la bibliothèque***

## ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

Cercle des Fermières de Saint-Ubalde  
Club de ski de fond les Sapins Verts  
Club Récréation Jeunesse (CRJ)  
Comité de développement de Saint-Ubalde  
Comité du cochonnet  
Comité Saint-Ubalde en Fête  
Fadoq de Saint-Ubalde  
Forêt nourricière de Saint-Ubalde  
Poterie Saint-Ubalde  
Pré-retraités de Saint-Ubalde



Cercle  
**DE FERMIERES**  
DE  
**St-Ubalde**  
DEPUIS  
MARS 1939

**62 MEMBRES ACTUELLEMENT**

Adhésion pour devenir nouveau membre : 35 \$ par année

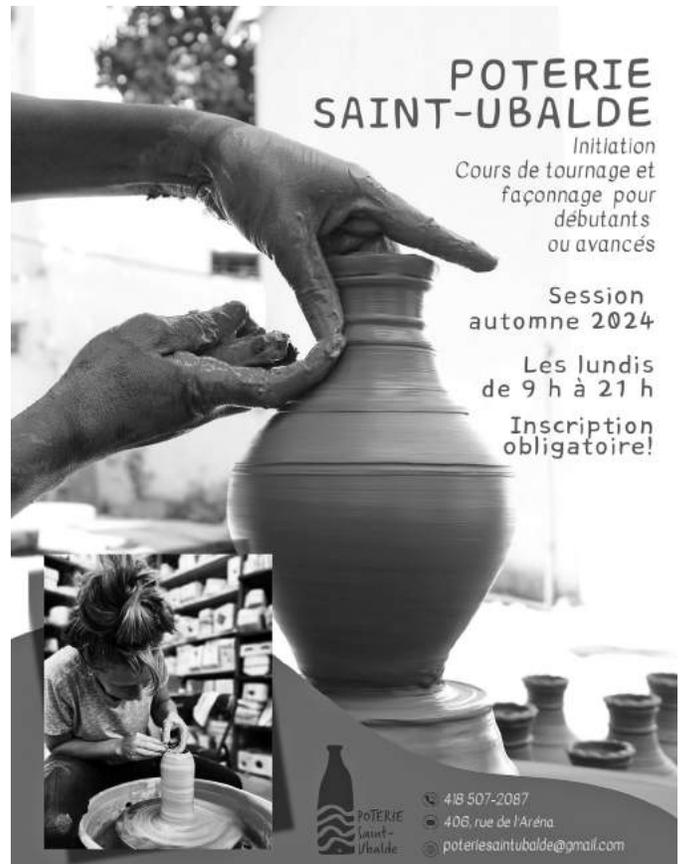
- Métiers à tisser accessibles en tout temps sur réservation.
- Cinq réunions régulières (4 sept., 13 nov., 12 fév., 9 avril et 11 juin)
- Les lundis matin tricot au local 8 h 30 à 12 h
- Activités d'artisanat Mercredis de 13 h 30 à 15 h 30
  - 18 septembre 2024 : Libellule au crochet
  - 16 octobre 2024 : Peinture diamant
  - 20 novembre 2024 : Boules de Noël (journée)
  - 22 janvier 2025 : Dessin créatif
  - 19 février 2025 : Mandala collage
  - 19 mars 2025 : Transfert d'image
  - 16 avril 2025 : Pointillisme
  - 7 mai 2025 : Inuksuk
  - 4 juin 2025 : Tricot mosaïque à l'aiguille

SOUPEURS THÉMATIQUES  
CONFÉRENCES  
CONCOURS D'ARTS TEXTILES  
MARCHÉ DE NOËL DE SAINT-UBALDE 7 DÉCEMBRE 2024  
PLAISIR GARANTI, JOINS-TOI À NOUS!

Emplacement : Centre récréatif ESU 408, rue de l'Aréna  
Information : Madeleine Piette 418 277-2188  
Page Facebook: Cercle de Fermières St-Ubalde

21/11	DINER PIZZA-SALADE CÉSAR JOURNÉE DE L'HOMME
15/12	REPAS DES FÊTES ET SOIRÉE DANSANTE
16/01	DINER POUR LA REPRISSE DES ACTIVITÉS
16/02	SOUPEUR FONDUE CHINOISE ET SOIRÉE DANSANTE
06/03	DINER SPAGHETTI-SALADE CÉSAR JOURNÉE DE LA FEMME
01/05	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
08/05	DERNIÈRE ACTIVITÉ DE L'ANNÉE ET NOMINATION DU PÈRE ET DE LA MÈRE DE L'ANNÉE
11/05	SOUPEUR DE FIN DE SAISON ET SOIRÉE DANSANTE

**BINGOS POUR LES MEMBRES**  
VENDREDIS 27 SEPTEMBRE, 25 OCTOBRE ET 29 NOVEMBRE 2024  
VENDREDIS 24 JANVIER, 28 FÉVRIER, 28 MARS ET 25 AVRIL 2025  
Information : Marie-France Delisle, présidente au 418 326-4431



**POTERIE SAINT-UBALDE**  
Initiation  
Cours de tournage et façonnage pour débutants ou avancés  
Session automne 2024  
Les lundis de 9 h à 21 h  
Inscription obligatoire!

418 507-2087  
406, rue de l'Aréna  
[poteriesaintubalde@gmail.com](mailto:poteriesaintubalde@gmail.com)

## ARÉNA DE SAINT-UBALDE SAISON 2024-2025

Ouverture du 22 octobre 2024 au 28 mars 2025

\*L'horaire peut être retardé ou devancé selon la température extérieure.

Pour tout connaître sur l'horaire de la patinoire, veuillez consulter la page Facebook des loisirs.



**PROGRAMMATION 2024-2025** fadoq  
**FADOQ DE SAINT-UBALDE**

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES SE DÉROULENT À LA SALLE PAROISSIALE TOUS LES JEUDIS, DE 13 H À 16 H

12/09 DINER HOT-DOGS GRATUIT ET REPRISSE DES ACTIVITÉS  
31/10 DINER FROID SPECIAL HALLOWEEN

## **TOURNOI HOCKEY ADULTE DE SAINT-UBALDE - NOUVEAUTÉ**

28 novembre au 1<sup>er</sup> décembre 2024  
Pour information et inscription :  
Steve Boutet au 418 277-2124, poste 206  
[loisirs@saintubalde.com](mailto:loisirs@saintubalde.com)

## **TOURNOI PROVINCIAL HOCKEY MINEUR SAINT-MARC - STE-ANNE - ST-UBALDE 2025**

24 janvier au 2 février 2025

### **HORAIRE PATINAGE LIBRE**

Mercredi de 15 h à 16 h 30  
Jeudi de 17 h 10 à 17 h 45  
Vendredi de 15 h à 16 h 30  
Samedi de 13 h à 14 h 30  
Dimanche de 14 h 45 à 16 h

L'horaire peut légèrement varier en raison des parties de hockey.  
Nouveauté : Musique en tout temps

### **HORAIRE HOCKEY LIBRE**

Mardi de 15 h à 17 h 30  
Mercredi de 16 h 30 à 19 h  
Jeudi de 15 h à 17 h 10  
Vendredi de 16 h 30 à 18 h 15  
Samedi de 14 h 15 à 17 h 30  
Dimanche de 10 h 30 à 12 h 15 et de 16 h à 17 h 15

L'horaire peut légèrement varier en raison des parties de hockey.  
Nouveauté : Musique en tout temps

### **HORAIRE PATINAGE EN SONS ET LUMIÈRES**

Samedi de 18 h à 19 h  
Dimanche de 9 h à 10 h 30

Soirée thématique musicale aux dates suivantes :  
26 octobre 2024 - Taylor Swift  
23 novembre 2024 - Cowboys Fringants  
21 décembre 2024 - Musique de Noël  
18 janvier 2025 - Années 90  
15 février 2025 - Olivia Rodrigo  
15 mars 2025 - Musique québécoise

### **CLUB DE CURLING HORAIRE ET INSCRIPTION**

Dimanche : 13 h à 14 h 30 (Ouvert à tous)  
Lundi : 13 h à 14 h 30 et de 19 h 00 à 20 h 30  
(Réservé pour les membres)  
Mercredi : 13 h 00 à 15 h 00 (Réservé pour les membres)  
Coût automne-hiver 2024 : 60 \$  
Inscription en ligne  
Pour information : Steve Boutet au 418 277-2124, poste 206

### **INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS DU 2 AU 9 SEPTEMBRE 2024**

Les cours et activités de la municipalité nécessitent une inscription. Pour ce faire, vous pouvez vous inscrire en ligne sur le site de la municipalité (paiement par carte de crédit) ou directement à la municipalité (paiement comptant ou par chèque seulement).

Le parent responsable devra aller créer un compte sur le site Internet de la Municipalité [www.saintubalde.com](http://www.saintubalde.com) dans l'onglet «Service aux citoyens et entreprises» - Inscription en ligne aux activités de loisirs. Ensuite, il ne restera qu'à ajouter tous les membres de la famille au dossier et puis s'inscrire aux activités et consultant le catalogue des activités.

**Nouveauté : 10 % de rabais si vous faites l'inscription entre le 2 et le 9 septembre 2024, le tarif régulier s'appliquera dès le 10 septembre 2024. La Municipalité de Saint-Ubalde a adhéré au Programme Accès-loisirs de la MRC de Portneuf qui offre des places gratuites pour des activités sportives, culturelles et de plein air. Des conditions s'appliquent, informez-vous auprès du directeur des loisirs.**

### **GLISSADE EXTÉRIEURE EN BOIS**

Accessible en tout temps et ouvert à tous!  
Vous devez apporter votre propre traîneau.

### **LOISIRS PARASCOLAIRES**

Pour les loisirs parascolaires, l'animateur (trice) de l'activité se rend au secrétariat de l'école afin d'accompagner les jeunes au Centre récréatif ESU. À la fin de l'activité, il/elle ramènera les participants à l'école pour le retour en classe. Prévoir idéalement un lunch froid pour accélérer le repas des enfants.

### **ATELIER DE DESSIN ET DE CRÉATION**

L'atelier de dessin et de création offre aux enfants la possibilité de développer plusieurs techniques différentes de dessin et offre aux enfants des ateliers et bricolages variés pour développer leur créativité et leurs talents artistiques.

#### **Du 15 octobre au 19 novembre 2024**

Horaire : Mardi, 11 h 15 à 12 h 20

\*Peut varier avec préavis

Clientèle : Maternelle 4 ans à 6<sup>e</sup> année  
Endroit : Centre récréatif ESU, salle Dolbec  
Durée : 6 semaines  
Coût : 45 \$ avant le 9 septembre, 50 \$ régulier  
Ressource : Isabelle Lavallée

#### **Du 21 janvier au 25 février 2025**

Horaire : Mardi, 11 h 15 à 12 h 20

\*Peut varier avec préavis

Clientèle : Maternelle 4 ans à 6<sup>e</sup> année  
Endroit : Centre récréatif ESU, salle Dolbec  
Durée : 6 semaines  
Coût : 45 \$ avant le 9 septembre, 50 \$ régulier  
Ressource : Isabelle Lavallée

*Minimum de participants : 10 et maximum 12*

*Un groupe Messenger sera créé afin de mettre en contact les parents et la professeure.*

### **DANSE HIP-HOP, NIVEAU 1 ET 2**

Cours de danse énergique et rythmé où les élèves apprennent une chorégraphie de style danse urbaine. \*L'inscription se fait directement auprès de l'école de danse, Escouade indépendance.

#### **Du 30 septembre au 16 décembre 2024 \* Cours annulé le 14 octobre**

Horaire : Lundi, 11 h 15 à 12 h 20  
Clientèle : Maternelle 4 ans à 6<sup>e</sup> année  
Endroit : Centre récréatif ESU, salle Dolbec  
Durée : 11 semaines  
Coût : 176 \$, plus taxes  
Ressource : Raphaëlle C-Germain

Les inscriptions sont faites auprès de l'école de danse Escouade indépendance au [escouadeindépendance@gmail.com](mailto:escouadeindépendance@gmail.com) ou par téléphone au 418 954-9104.

## **ATELIER DE CONVERSATION ANGLAISE**

Ce cours pour enfants va permettre de favoriser la conversation anglaise au travers de diverses thématiques.

### **Du 17 octobre au 21 novembre 2024**

Horaire : Jeudi, 11 h 15 à 12 h 20

Clientèle : 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année

Endroit : Centre récréatif ESU, salle Dolbec

Durée : 6 semaines

Coût : 60 \$ avant le 9 septembre, 66 \$ régulier

Ressource : Carmen-Adriana Szalontai

### **Du 16 janvier au 27 mars 2025**

Horaire : Jeudi, 11 h 15 à 12 h 20

Clientèle : 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année

Endroit : Centre récréatif ESU, salle Dolbec

Durée : 6 semaines

Coût : 60 \$ avant le 9 septembre, 66 \$ régulier

Ressource : Carmen-Adriana Szalontai

**Minimum de participants : 7 et maximum 12**

**Un groupe Messenger sera créé afin de mettre en contact les parents et la professeure.**

## **ACTIVITÉS SPORTIVES**

### **CLUB DE MARCHÉ - NOUVEAUTÉ**

Regroupement de personnes intéressées à aller marcher dans le village et dans les environs.

Horaire : Du 30 septembre au 2 novembre 2024

Clientèle : Tous

Endroit : Départ sur le parvis de l'église\*

Durée : 5 semaines

Coût : Gratuit

Ressource : Steve Boutet

*\*Un groupe Messenger sera créé afin de mettre en contact les membres pour aller marcher en groupe ou en sous-groupe selon l'intérêt de tous et chacun. Jour, heure et départ à déterminer selon les participants intéressés (minimum 2 participants)*

### **CLUB DE COURSE - NOUVEAUTÉ**

Regroupement de personnes intéressées à aller courir dans le village et dans les environs.

Horaire : Du 30 septembre au 2 novembre 2024

Clientèle : Tous

Endroit : Départ sur le parvis de l'église\*

Durée : 5 semaines

Coût : Gratuit

Ressource : Steve Boutet

*\*Un groupe Messenger sera créé afin de mettre en contact les membres pour aller courir en groupe ou en sous-groupe selon l'intérêt de tous et chacun. Jour, heure et départ à déterminer selon les participants intéressés (minimum 2 participants)*

## **KARATÉ**

L'enseignement du karaté sert à améliorer autant la condition physique que mentale des élèves. L'accent est mis sur la technique, la concentration, le respect, le dépassement de soi, la persévérance et l'humilité. Les élèves doivent être capables d'appliquer les techniques apprises lors de la pratique des combats.

Horaire : Jeudi 17 h 30 à 20 h 30

19 septembre au 19 décembre 2024

### **Session d'hiver :**

9 janvier au 20 mars 2025

Clientèle : Enfants 6 ans et plus

Adulte

Endroit : Gymnase de l'école de la Morelle

Durée : 14 semaines à la session d'automne

11 semaines à la session d'hiver

Coût : Automne : 70 \$ avant le 9 septembre 2024, 77 \$ régulier

Hiver : 55 \$ avant le 15 décembre 2024, 61 \$ régulier

Ressource : Stéphane Julien

*\*Une division des groupes sera faite selon la quantité d'inscription (Nombre d'inscription minimum : 5)*

## **SOCCER INTÉRIEUR**

Le cours de soccer intérieur vise à donner aux enfants le goût de l'activité physique à travers des jeux et exercices permettant de développer leurs capacités au soccer. L'accent est mis sur le plaisir du jeu en intégrant certaines composantes techniques de base (contrôle et conduite du ballon, passe, frappe et tir).

Horaire : Mardi 17 h 30 à 18 h 30

Du 16 octobre au 4 décembre 2024

**Session hiver :**

Du 21 janvier au 18 mars 2025

**Congé à la relâche**

Clientèle : 3<sup>e</sup> année à 6<sup>e</sup> année

Endroit : Gymnase de l'école de la Morelle

Durée : 8 semaines

Coût : 45 \$ avant le 9 septembre, 50 \$ régulier (par session)

Ressource : Shawki Tallous

*\*Un groupe Messenger sera créé afin de mettre en contact les parents avec l'instructeur. (Nombre d'inscription minimum : 8 et maximum : 16)*

## **YOGA - HATHA**

D'origine ancestral et traditionnel, le Hatha-yoga amène l'adepte, débutant ou initié, à prendre conscience de son corps tout en ouvrant son esprit à la dimension de tout son être. \* Ouvert à tous, débutant, intermédiaire ou avancé

Horaire : Mardi 18 h à 19 h 15

Du 24 septembre au 26 novembre 2024

**Session hiver :**

28 janvier au 18 mars 2025

**Congé à la relâche**

Clientèle : Tous

Endroit : Salle paroissiale

Durée : 10 semaines

Coût : 100 \$ avant le 9 septembre, 110 \$ régulier (par session)

Ressource : Christina Daigle

*\*Un groupe Messenger sera créé afin de mettre en contact les inscrits avec l'instructrice. (Nombre d'inscription minimum : 10) Bouteille d'eau, tapis et couverture pour la relaxation requis, coussin de soutien au besoin.*

## **YOGA - DOUX**

Dans une approche qui allie mouvement, respiration et concentration, vous développerez votre endurance, votre souplesse et améliorerez vos facultés mentales. \* Ouvert à tous, débutant, intermédiaire ou avancé

Horaire : Mardi 19 h 30 à 20 h 45

Du 24 septembre au 26 novembre 2024

**Session hiver**

28 janvier au 18 mars 2025

**Congé à la relâche**

Clientèle : Tous

Endroit : Salle paroissiale

Durée : 10 semaines  
Coût : 100 \$ avant le 9 septembre, 110 \$ régulier (par session)  
Ressource : Christina Daigle

*\*Un groupe Messenger sera créé afin de mettre en contact les inscrits avec l'instructrice. (Nombre d'inscription minimum : 10) Bouteille d'eau, tapis et couverture pour la relaxation requis, coussin de soutien au besoin.*

## **VIACTIVE**

Activité physique conçue pour améliorer le tonus musculaire, la santé cardiovasculaire, la flexibilité et l'équilibre. Ceci est offert par la fadoq de Saint-Ubalde. Vous devez être membre de la fadoq de Saint-Ubalde pour vous inscrire.

Horaire : Lundi 10 h à 11 h  
Du 9 septembre au 30 décembre 2024

Clientèle : 50 ans et plus  
Endroit : Salle polyvalente Dolbec  
Durée : 17 semaines  
Coût : GRATUIT  
Ressource : Mariette Gaouette Martine Massicotte

Horaire : Mercredi 10 h à 11 h  
Du 11 septembre au 18 décembre 2024

Clientèle : 50 ans et plus  
Endroit : Salle polyvalente Dolbec  
Durée : 15 semaines  
Coût : GRATUIT  
Ressource : Diane Bonneau

## **COURS À LA CARTE**

Ces cours vous permettent d'assister au cours quand l'horaire vous adonne. **Le paiement se fait sur place en argent comptant ou par virement Interac auprès de l'instructrice.** Pour information et inscription : Fanny Cloutier au 418 325-4040 ou par courriel à fannycloutier@derytele.com

## **ENTRAÎNEMENTS VARIÉS**

À chaque semaine, les cours varient entre Tabata (entraînement par intervalles 20 secondes d'effort suivi de 10 secondes de repos), abdos/fessier (exercices ciblant les abdominaux et les fesses exécutés avec une bande élastique) cardio-musculation (mixte d'exercices cardios et musculaires avec petits poids 3, 4 ou 5 lbs), musculation (exercices musculaires travaillant tout le corps dont les jambes, bras, abdominaux avec l'aide de petits poids 3, 4 ou 5 lbs). Si vous avez vos propres poids, je vous suggère de les apporter aux cours cardio-musculation et musculation. Sinon, des poids seront mis à votre disposition. Un tapis d'exercice est fortement conseillé. Chacun y va à son rythme, des alternatives sont offertes et adaptées au niveau de tous. L'objectif est de bouger et de s'amuser dans une ambiance agréable! Au plaisir de m'entraîner en votre compagnie!

Horaire : Jeudi 18 h à 18 h 45  
Du 5 septembre au 19 décembre 2024

Clientèle : Tous  
Endroit : Salle paroissiale  
Durée : 16 semaines  
Coût : 10 \$ par cours  
Ressource : Fanny Cloutier

## **STRETCHING**

Ce cours comprend divers exercices d'étirement et permet d'améliorer votre flexibilité ainsi que votre mobilité. Le stretching est complémentaire à votre entraînement musculaire et permet d'étirer chacun des muscles de votre corps. \* Il est nécessaire d'avoir un tapis d'exercice et un long élastique. Au besoin, veuillez avoir des blocs de soutien. Une sensation de bien-être général et de détente s'en suivra.

Horaire : Jeudi 18 h 45 à 19 h 30  
Du 5 septembre au 19 décembre 2024

Clientèle : Tous  
Endroit : Salle paroissiale  
Durée : 16 semaines  
Coût : 10 \$ par cours  
Ressource : Fanny Cloutier

## **PICKLEBALL INTÉRIEUR SALLE POLYVALENTE DOLBEC**

Le pickleball, un sport pour tous et toutes. Il s'agit d'un mélange de plusieurs sports dont : le tennis, par ses mouvements, le badminton, pour les dimensions du terrain (20' x 44'), le tennis de table, pour la raquette à surface rigide et le racketball, pour la dimension de la raquette. \* Ouvert à tous, débutant, intermédiaire ou avancé

Horaire : Variable, sur réservation  
Places limitées\*  
Clientèle : Tous  
Endroit : Salle polyvalente Dolbec  
Durée : Variable, sur réservation  
Coût : Priorité aux abonnés saison été 2024  
(Gratuit automne 2024)  
Ressource : Steve Boutet

*\*Un seul terrain de pickleball est disponible dans le Centre récréatif ESU à partir de la fin octobre. Les plages horaires disponibles sont à vérifier avec le directeur des loisirs, Monsieur Steve Boutet. Réservation du terrain disponible pour les nouveaux au coût de 10 \$.*

## **COURS DE PATINS ANIMÉ**

Le cours de patins animé est un cours proposé aux enfants qui désirent parfaire leur technique de patinage. L'enfant doit à la base être en mesure de tenir debout sur la glace et avancer légèrement. Des techniques de freinage et de gestion des virages seront, entre autres, enseignées afin d'améliorer les habiletés de l'enfant.

Horaire : Les dimanches 27 octobre, 17 novembre et 15 décembre  
13 h 00 à 13 h 45  
Clientèle : Enfants 5 ans à 12 ans  
Endroit : Patinoire du Centre récréatif ESU  
Durée : 3 séances de 45 minutes  
Coût : 20 \$ avant le 9 septembre, 22 \$ régulier  
Ressource : Laurence Lemay

*Le nombre d'inscription minimum pour ouvrir le cours de patins animé est de 4 participants et maximum de 10 participants.\* La participation des parents pourrait être requise sur la glace, en bottes ou en patins.*

## **COURS DE PATINS HOCKEY ANIMÉ**

Le cours de patins hockey animé est un cours proposé aux enfants qui désirent améliorer ses techniques pour le jeu de hockey tels que le maniement de la rondelle, le lancer au but, l'agilité sur patins et l'enseignement de la structure du jeu.

Horaire : Les dimanches 27 octobre, 17 novembre et 15 décembre  
14 h 00 à 14 h 45  
Clientèle : Enfants 5 ans à 12 ans  
Endroit : Patinoire du Centre récréatif ESU  
Durée : 3 séances de 45 minutes  
Coût : 20 \$ avant le 9 septembre, 22 \$ régulier  
Ressource : Laurence Lemay

*Le nombre d'inscription minimum pour ouvrir le cours de patins hockey animé est de 4 participants et maximum de 10 participants.\* La participation des parents pourrait être requise sur la glace, en bottes ou en patins. Équipement minimal requis (casquette, bâton et gants). L'enfant peut toutefois porter l'équipement complet, à sa discrétion.*

## **BASKETBALL LIBRE**

Le basketball est un sport collectif de balle opposant deux équipes de cinq joueurs sur un terrain de forme rectangulaire. L'objectif de chaque équipe est de faire passer un ballon au sein d'un arceau de 45 cm de diamètre, fixé à un panneau et placé à 3.05 mètres du sol : le panier. En formule libre, les participants pourront pratiquer leurs lancers, les déplacements et le dribblage.

Horaire : Dimanche 13 h à 14 h  
Du 13 octobre au 15 décembre 2024

### **Session d'hiver :**

Du 19 janvier au 23 mars 2025

Clientèle : Tous

Endroit : Gymnase de l'école de la Morelle

Durée : 10 semaines

Coût : 50 \$ avant le 9 septembre, 55 \$ régulier (par session)

Ressource : Steve Boutet

*\*Aucun critère d'âge, toutefois le nombre d'inscription minimum est de 8 afin de réserver le gymnase pour cette activité. Les personnes inscrites se partagent le terrain et son autonome rendu sur le site. Un groupe Messenger sera fait avec les participants.*

## **BASEBALL MOUSSE**

Le baseball mousse se veut un cours de pratique des techniques du baseball telles que le positionnement, l'attraper et le lancer; le tout en prévision de la saison estivale. La pratique et les enseignements permettront à vos enfants de se familiariser avec ce sport.

Horaire : **Session hiver**  
**Lundi, 18 h à 19 h**  
du 27 janvier au 17 mars 2025

### **Congé à la relâche**

Clientèle : 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année

Endroit : Salle polyvalente Dolbec

Durée : 7 semaines

Coût : 30 \$ avant le 9 septembre, 33 \$ régulier

Ressource : Steve Boutet

*Le nombre d'inscription minimum est de 7 et le maximum d'inscription est de 10. Veuillez noter qu'un groupe Messenger sera fait pour la communication aux parents des enfants inscrits.*

## **DODGEBALL - NOUVEAUTÉ**

Le dodgeball est un sport collectif dans lequel les joueurs de chaque équipe tentent d'éliminer leurs adversaires, tout en évitant de se faire toucher eux-mêmes. Le sport est le plus souvent pratiqué de manière récréative selon des règles variables, sous l'appellation balle aux prisonniers ou ballon-chasseur, mais avec animation.

Horaire : **Lundi, 18 h à 19 h**  
Du 21 octobre au 2 décembre 2024

Clientèle : 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Endroit : Salle polyvalente Dolbec

Durée : 7 semaines

Coût : 30 \$ avant le 9 septembre, 33 \$ régulier

Ressource : Steve Boutet

*Le nombre d'inscription minimum est de 7 et le maximum d'inscription est de 10. Veuillez noter qu'un groupe Messenger sera fait pour la communication aux parents des enfants inscrits.*

## **ATELIERS THÉMATIQUES**

### **ATELIER DÉCORATION DE GÂTEAU**

Lors de cet atelier, vous apprendrez les techniques de base afin de décorer vos propres gâteaux de la maison. Tout le nécessaire sera fourni pour la tenue de cet atelier, à l'exception du gâteau lui-même. Les participants devront arriver avec un gâteau déjà

cuit et refroidi (rond 6 ou 8 pouces) pour faciliter les apprentissages et techniques de décoration.

Horaire : Samedi 16 novembre 2024  
9 h à 11 h 30

Clientèle : Adulte

Endroit : Cuisine collective du Centre récréatif ESU\*

Durée : 2 h 30

Coût : 45 \$ avant le 9 septembre, 50 \$ régulier

Ressource : Joanie Lépine

*\*Nombre de participants nécessaire à la tenue de l'activité : 6. Maximum 10. L'inscription se fait directement en ligne. Une activité parent-enfant est prévue à l'hiver selon la même thématique, mais ce sera de la décoration de cupcakes. Les détails suivront via le facebook des loisirs.*

## **ACTIVITÉ JEUX DE SOCIÉTÉ**

*\*Animation dynamique fait par monsieur Sébastien Léonhart. Activité multigénérationnelle de 6 à 99 ans. Prendre note que la salle de jeux du Centre Récréatif ESU sera également en fonction lors de ce moment pour occuper les jeunes de 0 à 5 ans sous supervision des parents.*

Horaire : Samedi 2 novembre 2024, 9 h à 12 h

Clientèle : Tous

Endroit : Salle polyvalente Dolbec du Centre récréatif ESU\*

Durée : 3 heures

Coût : 6 \$

Ressource : Sébastien Léonhart

Horaire : Samedi 15 février 2025 9 h à 12 h

Clientèle : Tous

Endroit : Salle polyvalente Dolbec du Centre récréatif ESU\*

Durée : 3 heures

Coût : 6 \$

Ressource : Sébastien Léonhart

*\*Nombre de participants nécessaire à la tenue de l'activité : 15. L'inscription se fait directement en ligne.*

## **CUISINE COLLECTIVE POUR LES PROCHES AIDANTS**

Depuis le mois de février 2023, le chef cuisinier Pierre Desmeules et sa conjointe Jocelyne Alain donnent des ateliers culinaires dans les villes de la MRC de Portneuf aux proches aidants d'ânés et aux ânés dans le besoin dans Portneuf. Ces ateliers ont pour but de lutter contre la vulnérabilité alimentaire et aussi pour briser l'isolement.

Horaire : Mercredi 2 octobre 2024, 13 h 00 à 15 h 30  
Jeudi 7 novembre 2024, 13 h 00 à 15 h 30  
Lundi 9 décembre 2024, 13 h 00 à 15 h 30

Clientèle : Proches aidants inscrits

Endroit : Cuisine collective du Centre récréatif ESU

Durée : 2 h 30

Coût : Information via la Table de concertation

Ressource : Jacinthe Drolet

*Pour vous inscrire à la Table de concertation des ânés de Portneuf, veuillez contacter Madame Jacinthe Drolet, coordonnatrice au 418 873-0059 ou par courriel à [tableainesportneuf@outlook.com](mailto:tableainesportneuf@outlook.com).*

## **CUISINE THÉMATIQUE EN GROUPE**

Nous cuisinerons plusieurs recettes différentes en groupe en se partageant les tâches, principalement des plats prêt-à-manger pour la maison.

Horaire : Dimanche 20 octobre 2024, 9 h à 11 h 30  
Dimanche 17 novembre 2024, 9 h à 11 h 30

Clientèle : Tous\*

Endroit : Cuisine collective du Centre récréatif ESU

Durée : 2 h 30  
Coût : 40 \$/atelier avant le 9 septembre, 44 \$/atelier régulier  
Ressource : Carolane Denis

*\*Un groupe Messenger sera créé afin de mettre en contact les inscrits avec l'animatrice. (Nombre d'inscription minimum : 4 et maximum : 6) Les enfants de moins de 8 ans devront être accompagnés d'un adulte. Le coût de l'atelier permet de participer ainsi que repartir avec deux portions de toutes les recettes cuisinées (minimum 4 recettes).*

## ACTIVITÉS DIVERSES

### ESPAGNOL POUR DÉBUTANTS

Ce cours de langue vous permettra de vous familiariser avec la langue espagnole. Ce cours est dédié aux participants qui n'ont pas de base avec cette langue.

Horaire : Mardi 17 h 45 à 18 h 45  
Du 1<sup>er</sup> octobre au 3 décembre 2024

#### Session hiver

Du 14 janvier au 25 mars 2025

#### Congé à la relâche

Clientèle : 13 ans et plus

Endroit : Salle du conseil

Durée : 10 semaines

Coût : 100 \$/session avant le 9 septembre, 110 \$/session régulier

Ressource : Oriana Morales

*\*Un groupe Messenger sera créé afin de mettre en contact les inscrits avec la professeure (Le nombre d'inscription minimum pour ouvrir le cours est de 10)*

### ESPAGNOL POUR DÉBUTANTS - NIVEAU 2

Ce cours s'adresse aux participants qui ont déjà suivi un cours d'espagnol avec Madame Oriana Morales et qui désirent poursuivre leur apprentissage de la langue espagnole.

Horaire : Mardi 19 h à 20 h  
Du 1<sup>er</sup> octobre au 3 décembre 2024

#### Session hiver

Du 14 janvier au 25 mars 2025

#### Congé à la relâche

Clientèle : 13 ans et plus

Endroit : Salle du conseil

Durée : 10 semaines

Coût : 100 \$/session avant le 9 septembre, 110 \$/session régulier

Ressource : Oriana Morales

*\*Un groupe Messenger sera créé afin de mettre en contact les inscrits avec la professeure (Le nombre d'inscription minimum pour ouvrir le cours est de 10)*

### ESPAGNOL D'ENTREPRISE ET DE COURTOISIE

Ce cours d'espagnol est principalement orienté sur le vocabulaire utilisé en emploi et les phrases de courtoisie afin d'améliorer la communication avec vos collègues ou les travailleurs internationaux du village et favoriser de meilleurs échanges avec eux.

Horaire : Jeudi 19 h à 20 h  
Du 3 octobre au 5 décembre 2024

#### Session hiver

Du 16 janvier au 27 mars 2025

#### Congé à la relâche

Clientèle : Tous

Endroit : Salle du conseil

Durée : 10 semaines

Coût : 100 \$/session avant le 9 septembre, 110 \$/session régulier

Ressource : Oriana Morales

*\*Un groupe Messenger sera créé afin de mettre en contact les inscrits avec la professeure (Le nombre d'inscription minimum pour ouvrir le cours est de 10)*

## FRANÇAIS-ESPAGNOL POUR TRAVAILLEURS INTERNATIONAUX

Ce cours de français se veut une base de la langue française afin d'améliorer vos communications autant avec vos collègues qu'avec vos employeurs. Ce cours vous permettra de faciliter vos échanges avec les gens du village pour une meilleure intégration.

Horaire : Jeudi 17 h 45 à 18 h 45  
Du 3 octobre au 5 décembre 2024

#### Session hiver

Du 16 janvier au 27 mars 2025

#### Congé à la relâche

Clientèle : Travailleurs internationaux

Endroit : Salle du conseil

Durée : 10 semaines

Coût : 100 \$/session avant le 9 septembre, 110 \$/session régulier

Ressource : Oriana Morales

*\*Un groupe Messenger sera créé afin de mettre en contact les inscrits avec la professeure (Le nombre d'inscription minimum pour ouvrir le cours est de 10)*

### CHANT GOSPEL

Vous ne savez pas chanter, mais vous voulez apprendre? Vous voulez découvrir votre voix et la perfectionner? Ce cours est entièrement basé sur la transmission orale. Cette technique d'enseignement est un outil pédagogique qui active un processus d'apprentissage efficace favorisant la mémorisation des postures phonatoires, des paroles, des mélodies et aussi les structures des chants.

Horaire : Mercredi 18 h 30 à 20 h  
Du 16 octobre au 18 décembre 2024

Clientèle : Tous

Endroit : Église de Saint-Ubalde

Durée : 10 semaines

Coût : 125 \$ avant le 9 septembre, 138 \$ régulier

Ressource : Ludovick Dubé

*\*Un groupe Messenger sera créé afin de mettre en contact les inscrits avec la professeure (Le nombre d'inscription minimum pour ouvrir le cours est de 16)*

### INFORMATIQUE DE BASE

Vous désirez parfaire vos connaissances sur l'ordinateur? Apprendre l'utilisation de base telle que l'ouverture de l'ordinateur, la navigation sur Internet, le traitement de texte avec WORD, les tableaux avec EXCEL, la création d'une adresse courriel et comment l'utiliser? Ce cours est ouvert à tous!

Horaire : Mercredi 17 h 45 à 18 h 30  
Du 2 octobre au 18 décembre 2024

Clientèle : Tous

Endroit : Salle du conseil

Durée : 6 semaines

Coût : 50 \$ avant le 9 septembre, 55 \$ régulier

Ressource : Joanie Paquet

*Le nombre d'inscription minimum pour ouvrir le cours d'informatique de base est de 6 participants.*

### VIRAGE NUMÉRIQUE, COMMENT S'Y RETROUVER?

Vous désirez naviguer sans souci et comprendre certaines fonctionnalités et applications sur votre ordinateur? Ce cours vous apprendra à créer une page Facebook personnelle, naviguer sur Internet et mettre certains liens dans vos favoris. Aussi, nous aborderons la recherche de votre information municipale et comment vous inscrire en ligne aux différentes activités proposées.

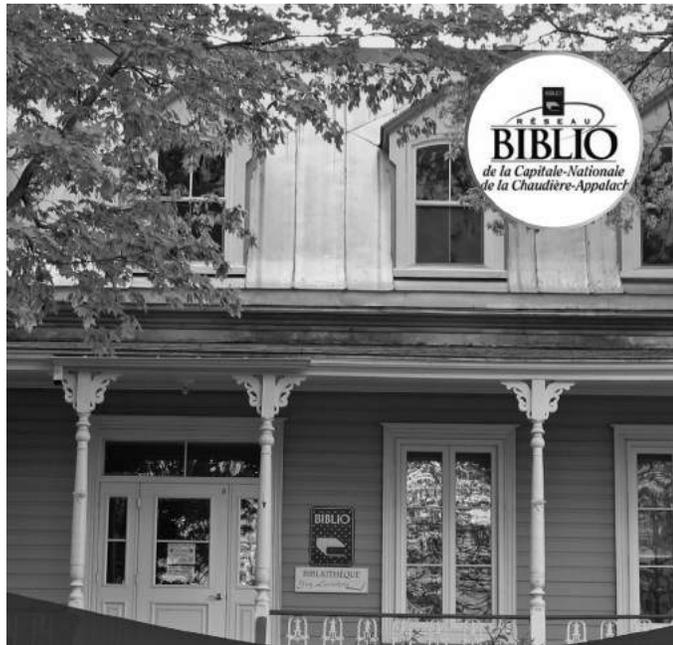
Horaire : Mercredi 2 octobre 2024, 17 h 45 à 19 h 45  
ou  
Mercredi 6 novembre 2024, 17 h 45 à 19 h 45

Clientèle : Tous

Endroit : Salle du conseil

Durée : 2 heures  
 Coût : 20 \$/cours avant le 9 septembre, 22 \$/cours régulier  
 Ressource : Joanie Paquet

Le nombre d'inscription minimum pour ouvrir ce cours est de 6 participants.



**Bibliothèque Guy-Lavolette**

**Horaire**  
 Lundi 13 h 30 à 15 h  
 Mardi 18 h 30 à 20 h  
 Jeudi 13 h 30 à 15 h et 18 h 30 à 20 h  
 Vendredi 18 h 30 à 20 h

425, rue Saint-Paul, Saint-Ubalde  
 418 277-2124, poste 203



**MATINÉE EN FAMILLE**

**PARCOURS LUDIQUE**  
 Parcours psychomoteur animé pour les enfants de 2 à 5 ans. Animatrice sur place pour faire bouger vos enfants. Sur place, biscuits et chocolat chaud sont offerts pour la collation.

**LECTURE D'UN CONTE**  
 La lecture d'un conte sera faite aux enfants par un bénévole de la bibliothèque pour l'éveil à la lecture des tout-petits.

**DIMANCHE 9 H À 10 H**

**UN DIMANCHE PAR MOIS DÈS NOVEMBRE**  
 \*SURVEILLEZ LE FACEBOOK DES LOISIRS

Salle polyvalente Dolbec  
 400, rue de l'Aréna



**PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS MRC DE PORTNEUF AUTOMNE 2024**

**GRATUIT**

**LE PROGRAMME ACCÈS LOISIRS DE LA MRC DE PORTNEUF:**  
**C'EST QUOI ?** DES PLACES GRATUITES POUR DES ACTIVITÉS SPORTIVES, CULTURELLES ET DE FLEIN AIR.  
**C'EST POUR QUI ?** ENFANTS, ADULTES, AÎNÉS, DONT LE REVENU FAMILIAL RÉPOND AUX CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ  
 ÊTRE SOUS LE SEUIL DE REVENU AVANT IMPÔT (UNE PREUVE DE REVENU EST REQUISE)  
**INFORMATIONS :** 418.476.7218  
 (COORDONNATEUR PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS MRC DE PORTNEUF)

**Critères d'admissibilité**  
 Le seuil de revenu avant impôt

1 PERSONNE:	30 526\$
2 PERSONNES:	38 003\$
3 PERSONNES:	46 720\$
4 PERSONNES:	56 724\$
5 PERSONNES:	64 336\$
6 PERSONNES:	72 560\$
7 PERSONNES:	80 789\$

SELON STATISTIQUES CANADA 2023

**PÉRIODE D'INSCRIPTION**

le mardi 10 septembre 2024 de 18h à 19h  
 (une preuve de revenu est requise)  
 au Centre récréatif ESU Salle polyvalente Dolbec  
 400 rue de l'aréna à Saint-Ubalde



Pour plus d'informations, veuillez contacter le service des Loisirs au 418 277 2124 poste 206

**ÉVÉNEMENTS DU COMITÉ DE SAINT-UBALDE EN FÊTE**

- Bingo le 21 septembre 2024
- Halloween le 31 octobre 2024 avec Fulbert Latrouille - Activité en collaboration avec l'école de la Morelle
- Fête des lutins le 6 décembre 2024
- Marché de Noël le 7 décembre 2024 - Organisé en collaboration avec le Cercle des Fermières de Saint-Ubalde
- 8<sup>e</sup> édition de la Pêche blanche de la Morelle, activité de pêche sur glace en février 2025 - Collaboration avec l'école de la Morelle



**SAINT-UBALDE EN FÊTE**

**BINGO ST-U**

**2 880 \$ EN PRIX**

**SAMEDI 21 SEPTEMBRE 2024**

**DÉBUTE À 13 H 00**  
 400, rue de l'Aréna, Saint-Ubalde

**OUVERTURE DES PORTES À 12 H 30**

**CARTE PLEINE 900 \$**

## AUTRES ÉVÉNEMENTS

# RANDONNÉE À VÉLO

Le départ aura lieu  
dans chaque municipalité

Arrivée:  
Fête Albanoise  
à St-Alban  
Jeux Gonflables & casse-croûte (\$)

## 7 | SEPT | 2024



Départ: Parc-en-ciel  
à 10 h 15



INVITATION OUVERTE À TOUS

# ACTIVITÉ DE PATINS INTERCULTURELLE

AMBIANCE DE NOËL • BOUCHÉES • PLAISIR  
AMBIENTE NAVIDEÑO • PICADURAS • DIVERTIDA

SAMEDI 14 DÉCEMBRE 2024 13:00



ENTRÉE GRATUITE

ACCÈS TRAVAIL PORTNEUF

EN PARTENARIAT AVEC  
ACCÈS TRAVAIL PORTNEUF



# GROUPE BATISCAN

Vous voulez voir et entendre quelque chose de différent? Vous voulez fuir la monotonie et le déjà-vu? Si c'est le cas, voici ce que vous propose le groupe « Batiscan ». Les guitares, l'accordéon, le violon, l'harmonica ainsi que les voix des chanteurs et du conteur sauront vous faire oublier vos tracas et vous faire vivre un beau moment de détente en bonne compagnie.

Ce trio est composé de Raymond Pagé, guitare solo pour le groupe « les Camaros » durant 23 ans; de Gérard Gonneville et de Réjean Denis, violonneux-conteur, récipiendaire du prix du Patrimoine de la MRC de Portneuf en 2013 et aussi ancien membre du groupe « Tricoté Serré » qui s'est produit un peu partout au Québec et en France.

Coût : 10 \$ par  
personne  
15 novembre 2024  
13 h 15 à 14 h 30  
à la salle  
paroissiale



# DÉFI MONTE AU CAMP HIVER 2025



RASSEMBLEMENT DES AMATEURS DE SKI DE FOND ET DE RAQUETTES

Plus de détails à venir via la page Facebook Loisirs Saint-Ubalde  
La date sera déterminée plus tard selon les conditions des pistes

BOISSON CHAUDE ET BISCUITS SUR PLACE  
ACTIVITÉ GRATUITE ET OUVERTE À TOUS!

Départ près de l'accueil du ski de fond  
sur le rang Saint-Denis

Tous ensemble pour mieux vous servir !

# RANDONNÉE À VÉLO

Le départ aura lieu  
dans chaque municipalité

Arrivée:  
**Fête Albanoise  
de St-Alban**  
Jeux Gonflables & restauration sur place (\$)

7 | SEPT | 2024



Pour information:  
Contactez le service des loisirs  
de votre municipalité



**Vincent  
CARON**  
Député de Portneuf

ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC

[vincent.caron.PORT@assnat.qc.ca](mailto:vincent.caron.PORT@assnat.qc.ca)  
418 337-4378



**Desjardins**  
Caisse de l'Ouest de Portneuf

---

Siège social : Saint-Marc-des-Carières      Tél. : 418 268-3521  
Centres de services :      1 800 550-3521  
Saint-Casimir  
Lac-aux-Sables  
Saint-Ubalde

Centre de services automatisé :  
Deschambault