

# Guide des loisirs de Deschambault-Grondines

Automne-hiver 2017-2018



Nom du responsable : Céline Castonguay  
Téléphone : 418 286-3971  
Adresse courriel : [loisirs@deschambault-grondines.com](mailto:loisirs@deschambault-grondines.com)

## **Modalités d'inscriptions**

**Date limite d'inscription : 15 septembre 2017**

**Veillez noter que des frais de 10\$ seront appliqués pour les inscriptions reçues après la date limite et sera considérée que si le groupe est incomplet.**

**NOUVELLE PROCÉDURE D'INSCRIPTION EN LIGNE**

**PAIEMENT PAR CARTE DE CRÉDIT UNIQUEMENT**

Rendez-vous à l'adresse [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com), dans la section «Loisirs et Culture».

Informations : 418 286-3971

**facebook**

## AUTODÉFENSE (9 ans et plus)

Les jeunes reçoivent un enseignement martial complet où l'utilisation des mouvements naturels du corps et le développement de la force fonctionnelle sont mis de l'avant. L'atelier fait un survol des techniques suivantes :

- La défense à mains nues;
- Les méthodes de frappes et torsions;
- Les techniques de contrôle au sol;
- Les techniques contre les immobilisations au sol;

### Horaire

Date :	28 octobre
Heure :	8h00 à 12h00
Endroit :	Centre J.-A.-Côté
Coût :	75 \$
Nombre de participants :	10 personnes (maximum 15 personnes)
Responsable de l'activité:	Studio To Shin Do

## AUTODÉFENSE (adultes)

La formation en autodéfense pour femmes a pour objectif la compréhension de certains principes face à une agression et aux attitudes possibles, lorsqu'on doit se défendre. Avec le programme :

Prévenez les enlèvements et les agressions;  
Développez une efficacité réelle;  
Améliorez votre estime, votre confiance et votre potentiel;  
Vainquez la peur et l'insécurité;  
Développez l'instinct de survie;  
Et bien plus encore!

L'apprentissage se veut effectif dès la prise de conscience d'un danger potentiel, en cas d'agression, après l'agression, la transmission d'information à la police suite à une agression et l'identification de l'agresseur.

### Horaire

Date :	28 octobre
Heure :	13h00 à 17h00
Endroit :	Centre J.-A.-Côté
Coût :	90 \$
Nombre de participants :	10 personnes (maximum 15 personnes)
Responsable de l'activité:	Studio To Shin Do

## ACTIVITÉ PARENT/ENFANT (ponctuelle)

Activité animée, offerte en gymnase aux parents avec leur enfant. Sous la formule de PEF.  
Matériel fournit.

### Horaire

Dates et groupes d'âges :	<b>18 octobre – enfants de 3<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année du primaire 21 mars – enfants de maternelle a 2<sup>e</sup> année du primaire 16 mai – groupe d'âge à confirmer</b>
Endroit :	<b>Gymnase de l'École du Phare</b>
Coût :	<b>55 \$ pour le couple (parent-enfant) par activité</b>
Nombre de participants minimum :	<b>20 personnes / maximum 40 personnes</b>
Responsable de l'activité:	<b>Gabrielle Delisle – animatrice formée par Portneuf en Forme</b>

## BILLARD (initiation et ligne amateur)

Amateur de billard depuis plusieurs années, Michel Paré, nous partagera son savoir. Ouvert à tous, initiation et ligue amicale.

Nous souhaitons que cette ligue soit un moment de détente, de socialisation tout en pratiquant un loisir divertissant. Joignez-vous au groupe !

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **adultes**

### Horaire

Jour :	<b>Vendredi</b>
Heure :	<b>10h à 12h</b>
Nombre de semaines :	<b>N/A</b>
Début :	<b>22 septembre</b>
Endroit :	<b>Centre J.-A.-Côté</b>
Maximum :	<b>10 participants</b>
Coût :	<b>10\$ /personne pour la session (baguette disponible sur place) incluant 1 tournoi prévu à la fin de la saison</b>

## DANSE CRÉATIVE (2 ½ ans à 5 ans )

Initiation à la danse par le jeu. Étirements, expression libre et spontanée de divers mouvements et apprentissage d'une chorégraphie sur une musique thématique, amusante et enjouée ! Présentation du numéro avec costume, maquillage et coiffure lors d'un spectacle organisé en fin de session.

### Horaire

Jour : **Samedi**  
Heure : **9h, 10h ou 11h00**  
(les groupes seront divisés par l'enseignant selon le niveau et l'âge)  
Nombre de semaines : **10**  
Session automne: **23 septembre**  
Session hiver : **20 janvier**  
Endroit : **Centre des Roches**  
Coût : **55 \$**  
Nombre de participants minimum : **6**  
Responsable de l'activité : **Marilie Faucher**

## DANSE FUNKY (7 ans et plus)

Contexte stimulant et dynamique où chacun peut parfaire ses connaissances en danse à son rythme dans l'entraide et la coopération. La danse funky est rythmée, cardio et surtout amusante. De plus, la chorégraphie demande souvent un jeu de théâtre puisqu'elle met en action des personnages et divers moments qui illustrent la dynamique exploitée. Les mouvements appris sont diversifiés. Spectacle en fin de session.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **7 ans et plus (divisé par niveau et âge)**

### Horaire

Jour : **Mercredi OU vendredi**  
Heure : **19h00**  
*L'horaire est sujet à changement selon le nombre d'inscription et de l'âge*  
Nombre de semaines : **10**

Début session automne	Début session hiver
Mercredi le 27 septembre	Mercredi le 24 janvier
Vendredi le 22 septembre	Vendredi le 26 janvier

Endroit : **Centre des Roches**  
Coût : **55 \$ /session**  
Nombre de participants : **10 minimum**  
Responsable de l'activité : **Marilie Faucher**

## DANSE FUNKY (ados-adultes)

Une occasion de s'amuser, de dépenser de l'énergie et de se remettre en forme dans une ambiance de rire et de plaisir ! Peu importe vos aptitudes ou votre niveau, venez vous dépasser. Vous avez une ado, quelle belle occasion de partager une activité mère fille. Au plaisir de danser avec vous !

### Horaire

Jour :	Mardi
Heure :	19h00
Nombre de semaines :	10
Session automne:	début 26 septembre
Session hiver :	début 23 janvier
Endroit :	Centre des Roches
Coût :	55 \$ /session
Nombre de participants :	10 minimum
Responsable de l'activité :	Marilie Faucher

## DÉJEUNERS-CONFÉRENCES

Une occasion de faire connaissance avec des gens d'exceptions, de connaître de nouveaux services régionaux, des métiers qui sortent de l'ordinaire et des passionnés. Tout cela en dégustant un déjeuner préparé par des traiteurs de chez-nous.

### Horaire

Jour :	Jeudi
Heure :	9h00
Nombre de semaines :	1 conférence par mois
Dates et lieux :	12 octobre – Saint-Marc-des-Carières 30 octobre – Deschambault-Grondines- <b>EXCEPTIONNELLEMENT UN LUNDI</b> 7 décembre – Saint-Casimir 15 février – Saint-Marc-des-Carières 15 mars – Deschambault-Grondines 12 avril – Saint-Casimir
Coût :	10\$ / personne par conférence incluant le déjeuner
Nombre de participants :	20 minimum
Programmation :	Informez-vous auprès de votre service des loisirs pour connaître les thèmes des conférences.

## ENTRAINEMENT TRX EN MILIEU URBAIN (16 ans et plus) secteur Grondines

Il s'agit d'un entraînement dynamique extérieur qui s'adresse à tous les niveaux de participants. La combinaison d'exercices musculaires à l'aide de courroies ajustables suspendues à une structure vise à améliorer l'endurance, la tonicité et le raffermissement musculaire.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **16 ans et plus**

### Horaire

Jour :	<b>Mardi</b>
Heure :	<b>18h30</b>
Nombre de semaines :	<b>8 semaines</b>
Endroit :	<b>Départ du Centre des Roches</b>
<b><u>Session automne seulement.</u></b>	<b>début le 26 septembre</b>
Coût :	<b>55 \$/personne</b>
Responsable :	<b>Mélissa Grondines</b>
Nombre de participants :	<b>8 minimum</b>

## ENTRAINEMENT TRX (16 ans et plus) session hiver secteur Deschambault

Il s'agit d'un entraînement dynamique qui s'adresse à tous les niveaux de participants. La combinaison d'exercices musculaires à l'aide de courroies ajustables suspendues à une structure vise à améliorer l'endurance, la tonicité et le raffermissement musculaire.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **16 ans et plus**

### Horaire

Jour :	<b>Mardi</b>
Heure :	<b>18h30</b>
Nombre de semaines :	<b>8 semaines</b>
Endroit :	<b>Centre J.-A.-Côté</b>
<b><u>Session hiver seulement.</u></b>	<b>début le 23 janvier</b>
Coût :	<b>55 \$/personne</b>
Responsable :	<b>Mélissa Grondines</b>
Nombre de participants :	<b>8 minimum</b>

## **GARDIENS AVERTIS de la Croix Rouge (11 ans et plus)**

Les participants recevront une formation de secouriste. Ce programme leur permet d'apprendre à prodiguer des soins adéquats et de qualité. Ils prendront conscience de leur rôle et responsabilités face à leur gardiennage ou autre interaction avec les jeunes (terrain de jeux).

Vous recevrez un livre *Gardiens Avertis*, une mini-trousse, un certificat d'attestation du cours et une carte *Aide-mémoire de l'ABC*.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **11 ans et plus**

### **Horaire**

Jour :	<b>Vendredi</b>
Heure :	<b>de 8h30 à 16h30</b>
Nombre de semaines :	<b>1 journée</b>
Dates :	<b>22 septembre 2017 (journée pédagogique)</b>
Endroit :	<b>Presbytère de Grondines</b>
Coût :	<b>65 \$ /personne</b>
Nombre de participants:	<b>10 minimum – 20 maximum</b>
Responsable de l'activité :	<b>Formation Prévention Secours</b>

## **GUMBOOT – Débutant**

Pour ceux et celles qui aiment le rythme et la danse ! Venez découvrir les possibilités de percussions corporelles, chaussés de bottes de caoutchouc! Nous apprendrons différentes chorégraphies issues de la tradition Sud-Africaine et des créations québécoises et grondinoises. Gratuit aux enfants accompagnés d'un parent.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **adultes**

### **Horaire**

Jour :	<b>Lundi</b>
Heure :	<b>18h à 19h</b>
Nombre de semaines :	<b>10 semaines</b>
Session automne:	<b>début 25 septembre</b>
Session hiver :	<b>à confirmer</b>
Endroit :	<b>Centre des Roches</b>
Coût :	<b>50 \$ /personne</b>
Nombre de participants :	<b>6 minimum</b>
Responsable de l'activité :	<b>Hélène Voyer</b>

## GUMBOOT – Niveau 2

Pour ceux et celles qui se sentent d'attaque à poursuivre l'aventure de rythmes et de danse, et ceux qui veulent embarquer dans cette aventure cet automne, Grondines va gronder sous nos bottes ! Les enfants accompagnés de leurs parents sont les bienvenus !

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **adultes**

### Horaire

Jour :	<b>Lundi</b>
Heure :	<b>19h</b>
Nombre de semaines :	<b>10 semaines</b>
Session automne:	<b>début 25 septembre</b>
Session hiver :	<b>à confirmer</b>
Endroit :	<b>Centre des Roches</b>
Coût :	<b>60 \$ /personne</b>
Nombre de participants :	<b>6 minimum</b>
Responsable de l'activité :	<b>Hélène Voyer</b>

## HOCKEY COSOM (ligue amicale)

**Hockey cosom amical sans contact.**

### Horaire

Jour :	<b>Jeudi</b>
Heure :	<b>19h30</b>
Coût :	<b>40 \$</b>
Endroit :	<b>Gymnase de l'École du Phare</b>
Session automnale :	<b>début le 28 septembre</b>
Nombre de participants :	<b>8 minimum/16 maximum</b>



## INITIATION AU PATIN (4 ans et +) – session hiver

**Cours d'initiation au patin s'adressant :**

**Niveau 1 : aux enfants débutant et n'ayant jamais patinés**

**Niveau 2 : aux enfants ayant suivi le cours débutant l'hiver dernier**

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

### Horaire

Jour :	<b>dimanche</b>
Heure :	<b>9h ou 10h (selon le niveau)</b>
Nombre de semaines :	<b>5 semaines</b>
Endroit :	<b>Patinoire du secteur Deschambault</b>
Début :	<b>lorsque les glaces seront utilisables</b>
Coût :	<b>55 \$/personne</b>
Nombre de participants :	<b>8 maximum</b>

## KARATÉ GOJU RYU (6 ans et plus)

**Cours de karaté de style traditionnel « Goju ryu » pour petits et grands. Améliorez votre équilibre, concentration et votre estime de soi.**

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **6 ans et +**

### Horaire

Jour :	<b>lundi</b>
Heure :	<b>18h00 à 19h00</b>
Nombre de semaines :	<b>12 semaines - session automne</b> <b>10 semaines - session hiver</b>
Début:	<b>début 25 septembre – session automne</b> <b>début 22 janvier – session hiver</b>
Coût :	<b>50 \$ /personne – session automne</b> <b>45 \$ / personne – session hiver</b>
Endroit :	<b>Centre J.-A.-Côté</b>
Nombre de participants :	<b>10 minimum</b>
Responsable de l'activité :	<b>Richard Guillemette</b>

## LES P'TITS CHAUDRONS (5-8 ans)

**Ateliers de cuisine pour les enfants de 5 ou 4 ans et plus. Apprentissage, dégustation de mets faciles préparés par les enfants. Apportez vos tabliers et plats de plastique.**

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 5 ou 4 ans et plus

### Horaire

Jour :	<b>Dimanche</b>
Heure :	<b>10h à 11h30</b>
Nombre de semaines :	<b>5 ateliers</b>
Session automne:	<b>début 24 septembre</b>
Session hiver :	<b>à confirmer</b>
Coût :	<b>7 \$ /personne par atelier (incluant la nourriture)</b>
Endroit :	<b>Centre J.-A.-Côté</b>
Nombre de participants :	<b>4 minimum et 8 maximum</b>

**\*\* Vous pouvez vous inscrire aux ateliers à la pièce au choix ou en totalité pour les 7 thèmes.**

## MISE EN FORME 50 ANS ET +

**Le cours est constitué de plusieurs exercices progressifs (avec ou sans matériel) pour améliorer toutes les composantes d'une bonne condition physique. Durée de 10 semaines à raison de 1h30 par cours. Sorties de plein air régionales les 27 octobre et 2 mars.**

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **50 ans et plus**

### Horaire

Jour :	<b>Vendredi</b>
Heure :	<b>9h30 à 11h00</b>
Nombre de semaines :	<b>10 semaines</b>
Session automne:	<b>début 29 septembre (pas de cours le 3 novembre)</b>
Session hiver :	<b>début 26 janvier (pas de cours le 9 mars)</b>
Endroit :	<b>Salle Paul-Benoit</b>
Coût :	<b>105 \$ incluant la sortie saisonnière</b>
Nombre de participants:	<b>15 minimum – 20 maximum</b>
Responsable de l'activité:	<b>Laurent Trottier</b>

## MULTI SPORTS (8-12 ans)

**Multi-sports animé et organisé pour les jeunes de 8 à 12 ans. Inscription obligatoire pour former les équipes. Le but : avoir du FUN. Des tournois amicaux seront organisés.**

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **8 – 12 ans**

### Horaire

Jour :	<b>Vendredi</b>
Heure :	<b>de 19h00 à 21h00</b>
Endroit :	<b>Gymnase de l'École du Phare</b>
Début :	<b>29 septembre</b>
Coût :	<b>Gratuit</b>
Nombre de participants :	<b>8 minimum / 20 maximum</b>
Responsable :	<b>Annick Paquin</b>

## PICKLEBALL (ligue amicale)

**Mélangez le tennis, le racquetball, le tennis de table et le badminton et vous obtenez le pickleball. Une ligue amicale est organisée. En plus de vous familiariser avec ce nouveau sport, vous contribuerez à vous garder en forme...**

### Horaire

Jour :	<b>Lundi</b>
Heure :	<b>19h00</b>
Coût :	<b>25 \$</b>
Endroit :	<b>Gymnase de l'École du Phare</b>
Session automnale :	<b>début le 25 septembre</b>
	<b>* possibilité de prêt de raquette</b>
Nombre de participants:	<b>4 minimum</b>

## POUND (adultes)

Le *pound* est une nouvelle discipline sportive en plein essor. Ce sport combine le cardio, le conditionnement et des disciplines comme le yoga et le Pilates en utilisant des « ripstick », des baguettes spécialement conçues pour rythmer ses mouvements.

### Horaire

Jour : **Mardi**  
Session automnale : **début 26 septembre**  
Heure : **19h00 à 20h00**  
Nombre de participants : **8 minimum / 20 maximum**  
Coût : **90 \$ \* apportez votre tapis de Yoga**  
Endroit : **Salle Paul--Benoît**  
Responsable : **Studio Rebel**  
Information : **418 286-3971**

## YOGA (16h45)

Pratiquer le yoga, pratiquer les asanas, c'est ouvrir l'agenda, son agenda... ce que l'on y lit est essentiellement l'heure juste... la rencontre avec soi-même. Cet état est accessible à tous, indépendamment de l'âge ou de la condition.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **adultes**

### Horaire

Jour : **Jeudi**  
Heure : **16h45 à 18h00**  
Coût : **105 \$**  
Endroit : **Centre J.-A.-Côté**  
Session automnale : **début le 28 septembre**  
**\* apportez votre tapis de Yoga et une couverture**  
Responsable : **Pauline Chamberland**  
Nombre de participants: **8 minimum**

# Cuisine collective du CERF Volant



Des places sont présentement disponibles pour les familles du secteur ouest de la région intéressées à participer aux cuisines collectives du CERF Volant de Portneuf.

Une cuisine collective est un endroit où des familles cuisinent ensemble des repas pour économiser du temps, des efforts, de l'argent et pour le plaisir de rencontrer d'autres personnes. Cette activité a lieu une fois par mois, au Centre des Roches (secteur Grondines) et comprend deux rencontres qui se déroulent les mardis en après-midi et les jeudis en journée, de septembre à juin de chaque année.

**Pour y participer, les familles intéressées doivent répondre aux critères suivants :**

- ❖ Être biparentales.
- ❖ Avoir au moins un enfant d'âge préscolaire ou au premier cycle du primaire.
- ❖ Être à faible revenu (avec ou sans emploi).
- ❖ Résider à Deschambault-Grondines ou toute autre municipalité du secteur Ouest.

Pour de plus amples informations ou pour vous inscrire, vous pouvez communiquer au 418 873-4557, 1-888-873-4557 ou encore par courriel au [cerfvolant@derytele.com](mailto:cerfvolant@derytele.com)

## ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

### **TOURNOI DE CARTES - Dates à déterminer**

Tournoi de Dame de pique pour adultes

Formule : 6 parties déterminantes du classement pour les finales.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE, 20 inscriptions requises pour la tenue de l'activité

15\$ / tournoi

Informez-vous : 418 286-6827

### **RANDONNÉE VÉLO FAMILIALE – Date à confirmer**

#### **PARTY D'HALLOWEEN (10-14 ans) -29 octobre**

Party d'Halloween costumé pour les 10 à 14 ans.

De 20h à 22h

Centre des Roches

Activité gratuite. Surprise et animation

#### **HALLOWEEN- 31 octobre**

Le Comité des Loisirs en association avec la brigade de pompiers de Deschambault-Grondines, organisent une soirée ensorcelée d'Halloween.

De 18h à 20h parcourez les rues du secteur Montambault-Janelle avec les enfants. Animation et surprises au programme.

De 20h30 à 22h30 – Party Halloween au Centre des Roches pour les 11 ans et plus.

Activité gratuite.

#### **A LA RENCONTRE DU PÈRE NOËL - 16 décembre**

Samedi 16 décembre, venez réveiller le Père Noël dans le boisé du sentier de la Chevrotière  
*Réservation obligatoire.* Activité gratuite.

Centres des loisirs 418 268-3434 ou 418 286-6827

#### **SOIRÉE DE PATIN SOUS LES ÉTOILES - 21 janvier**

Samedi 21 janvier de 16h à 21h « remis en cas de tempête »

Étang du Sentier du Moulin de la Chevrotière

Activité gratuite

#### **CLASSIQUE HIVERNALE DE HOCKEY BOTTINES – 9-10 février**

Septième édition de la Classique Hivernale de hockey bottines

Patinoire extérieure du Centre J.-A.-Côté.

Pour informations : 418 286-3971 ou sur Facebook de la « Classique hivernale de hockey bottines de Deschambault-Grondines »

#### **PLAISIRS D'HIVER – 10 février**

Lors de la fin de semaine de la Classique hivernale de hockey bottines, se tiendront nos activités de plaisirs d'hiver. Activités extérieures pour toute la famille.

Patinoire extérieure du Centre J.-A.-Côté.

Pour informations : 418 286-3971 ou sur Facebook du Comité des loisirs de Deschambault-Grondines

#### **ACTIVITÉS DE LA SEMAINE DE RELÂCHE - du 5 au 9 mars**

A chaque année votre service des loisirs organise des sorties et, en nouveauté des activités diverses dans le cadre de la semaine de relâche. Vous trouverez la liste des activités dans le

Bulletin Communautaire Le Phare de janvier ainsi que sur notre site internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com)

## CENTRES DES LOISIRS

Secteur Deschambault		Secteur Grondines
<b>Centre J.-A.-Côté</b> 124, rue Janelle (418) 286-6827		<b>Centre des Roches</b> 505, Chemin Sir-Lomer-Gouin (418) 268-3434

Les Centres des loisirs sont ouverts gratuitement à tous (jeunes, ados, aînés et familles). Vous y trouverez des jeux de table, aire de repos, resto-dépanneur, patinoire extérieure et un accueil agréable et décontracté ainsi que des animateurs-responsable.

Vous pourrez y pratiquer des activités sociales libres ou participer aux activités spéciales organisées par le Comité des loisirs de Deschambault-Grondines.

Ouverture prévue pour la mi-octobre (surveillez l'horaire dans le Bulletin Communautaire Le Phare d'octobre ainsi que sur les portes principales des centres)

---

# Salle d'entraînement

Réouverture le mercredi 6 septembre.  
Les heures d'ouverture du 6 septembre à la mi-octobre

JOUR	SOIR
Lundi, mercredi, vendredi et samedi de 9h à 12h	Lundi, mercredi et vendredi 18h à 21h

De la mi-octobre à fin avril : **selon l'horaire du centre des loisirs**

Si vous désirez vous inscrire, vous devez prendre rendez-vous en téléphonant au 418 286-3971 le jour et 418 286-6827 le soir. Un kinésologue vous fera, sur rendez-vous, un programme personnalisé (obligatoire).



Vous êtes en situation de faible revenu et désirez participer à des activités de loisir ? ACCÈS-LOISIR en collaboration avec la municipalité de Deschambault-Grondines vous offre des loisirs gratuitement.

Les activités s'adressent aux personnes seules, familles et enfants

Informez-vous des critères d'admissibilités auprès de votre service des loisirs : 418 286-3971

Présentez-vous aux journées d'inscriptions au centre récréatif Chantal Petitclerc au :  
1630, boul. Bona-Dussault,  
Saint-Marc-des-Carières.

<b>AUTOMNE 2016</b> 8 septembre de 15h à 19h	<b>HIVER 2017</b> 12 janvier de 15h à 19h
---	--