



Guide des loisirs

Printemps-été 2018



DESCHAMBAULT-GRONDINES

Service des loisirs
418 286-3971

loisirs@deschambault-grondines.com

Inscription en ligne
<https://mon.accescite.net/34058/fr-ca>

Modalités d'inscription

INSCRIPTION

L'inscription doit se faire sur le site www.deschambault-grondines.com et les coûts doivent être défrayés lors de l'inscription en ligne par carte de crédit.

- Inscription en ligne : <https://mon.accescite.net/34058/fr-ca/>

FRAIS DE RETARD ET DEFAUT DE PAIEMENT

Après la date limite des inscriptions, si des places sont encore disponibles, l'activité pourra être republiée pour permettre à d'autres participants de s'ajouter. Par contre, le coût de chaque activité sera majoré.

Un utilisateur se verra dans l'impossibilité de s'inscrire à toute activité du service des loisirs s'il possède un solde impayé à son dossier. Il devra s'acquitter de la totalité de la somme due pour pouvoir procéder à son inscription.

DEMANDES DE REMBOURSEMENT

Toutes les demandes de remboursement doivent être adressées par écrit.

Une période d'essai d'un cours la première semaine de l'activité est offerte aux participants inscrits. La demande de remboursement doit être faite avant le 2e cours. Le remboursement sera effectué en retenant la portion des frais d'administration qui ne sont pas remboursables.

Pour toute autre demande de remboursement, un billet médical est obligatoire et doit être déposé avec une demande écrite de remboursement. L'activité sera remboursée en retenant la portion des frais d'administration et, ensuite, au prorata à partir de la date inscrite sur le billet médical.

Dans le cas où l'activité est annulée par le service des loisirs, la personne inscrite sera remboursée en totalité.

ANNULATION OU REPORT D'UN COURS

Le service des loisirs se réserve le droit d'annuler un cours et de le reporter à une date ultérieure.

Pour information : Céline Castonguay
418 286-3971 ou loisirs@deschambault-grondines.com

Vous pouvez retrouver notre programmation sur le site de la municipalité au :
www.deschambault-grondines.com
ainsi que sur le Facebook du Service des loisirs de Deschambault-Grondines



DÉFI SANTÉ DU 1^{er} AU 30 AVRIL 2018



ACTIVITES

ACTIVITÉ FAMILIALE POUR TOUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 23 AVRIL 2018**



ACTIVITÉ FAMILIALE POUR TOUS - VISITE GUIDÉE -

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 29 MAI 2018**



RENCONTRE AVEC DES OISEAUX DE PROIE (CONFÉRENCE)

En compagnie des experts de l'Union québécoise de réhabilitation des oiseaux de proie, découvrez les caractéristiques étonnantes des oiseaux de proie et leur fascinant mode de vie. Rencontrez sur place deux oiseaux ambassadeurs bien réels !

Jour : **Jeudi**
Heure : **18 h 30 à 20 h 15**
Date : **26 avril 2018**
Coût : **GRATUIT**
Endroit : **Pop Café**

À LA DÉCOUVERTE DE LA FAUNE NOCTURNE MARÉCAGEUSE

Dans cette soirée hors du commun, observez d'abord les oiseaux à la tombée du jour et apprenez à les identifier en compagnie d'un ornithologue. Ensuite, avec les animateurs de "Bibitte mobile", partez à la « chasse » aux intrigants insectes qui peuplent les marécages. Vous pourriez observer d'impressionnants papillons de nuit ainsi qu'une panoplie d'insectes hors du commun !
Bottes de pluie, lampe de poche et lunettes d'approche suggérées

Jour : **Vendredi**
Heure : **19 h à 21 h 30**
Date : **1er juin 2018**
Coût : **GRATUIT**
Endroit : **Marécages de Grondines (en face du 1030, chemin du Roy)**

* L'activité aura lieu beau temps ou mauvais temps. Habillez-vous en conséquence !

POUR ADULTES - VISITE GUIDÉE -

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 8 MAI 2018**



AMÉNAGEMENT FAUNIQUE ET FORESTIER

En compagnie d'un technicien de la faune expérimenté, visitez des aménagements fauniques et forestiers en milieu agricole et boisé. Apprenez comment vous pourriez réaliser différents types d'aménagements simples chez vous, pour favoriser diverses espèces d'oiseaux, de mammifères ou d'amphibiens.

Bottes de pluie et lunch du midi requis

Jour : **Samedi**
Heure : **10 h à 13 h**
Date : **12 mai 2018**
Coût : **GRATUIT**
Endroit : **Marécages de Grondines (en face du 1030, chemin du Roy)**

16 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 13 AVRIL 2018**



ENTRAÎNEMENT URBAIN

Concept d'entraînement musculaire dynamique qui se pratique à l'extérieur, avec les accessoires disponibles dans notre environnement, bancs, table de pique-nique, chaîne de rue et bien d'autres ainsi qu'avec une courroie de suspension TRX.

Ce cours vise le développement de l'endurance, la tonicité et le raffermissement musculaire.

Tapis de sol recommandé, le TRX et autres fournis

Jour : **Mardi**
Heure : **18 h 30**
Nombre de semaines : **6 semaines**
Endroit : **Terrain des loisirs du secteur Grondines**
Date : **Débutant le 24 avril 2018**
Coût : **50 \$**
Nombre de participants : **6 minimum**
Responsable de l'activité : **Mélissa Grondines**

ENFANTS-ADOS-ADULTES

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- LE 13 AVRIL 2018



DANSE CRÉATIVE, HIP HOP, FUNKY, MINI-FUNKY ET DANSE AVEC MAMAN

Plusieurs styles de danse et d'options s'offrent à vous. Dans le rythme, le dynamisme et le plaisir des défis et chorégraphies adaptés à chacun. Un spectacle haut en couleur avec maquillage et costumes sera présenté à la fin de la session.

Danse avec maman

Danse avec maman (maman et enfant de 3 ans +)

Samedi, 12 h

Danse créative

Danse créative (2-3 ans)

Samedi, 9 h

Danse créative (3-4 ans)

Samedi, 10 h

Danse créative (4-5 ans)

Samedi, 11 h

Hip Hop

Hip Hop garçon (6-8 ans)

Mardi, 18 h

Hip Hop garçon (9-12 ans)

Mardi, 19 h

Funky

Funky (13 ans et +)

Mercredi, 19 h

Funky (6-7 ans)

Vendredi, 18 h

Funky (8-9 ans)

Vendredi, 18 h 50

Funky (10-16 ans)

Vendredi, 19 h 40

Mini-funky

Mini-Funky (4-7 ans)

Mercredi, 18 h

Nombre de semaines :

10 semaines

Endroit :

Centre des Roches

Date :

Débutant dans la semaine du 16 avril 2018

Coût :

55 \$

Nombre de participants minimum :

8 minimum

Responsable de l'activité :

Marilie Faucher, Complices

6 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 6 AVRIL 2018**



KARATÉ GOJU RYU

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

Jour :	Samedi
Heure :	9 h à 11 h
Nombre de semaines :	5 semaines
Date :	14 avril 2018 (aux 2 semaines et pratiques libres aux 2 semaines)
Coût :	65 \$ /personne
Endroit :	Édifice P.-Benoit
Nombre de participants :	10 minimum
Responsable de l'activité :	Richard Guillemette

JUNIORS (6 ANS ET +)

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 4 MAI 2018**



LIGUE DE BALLE - JUNIORS

Ligue de baseball récréative pour les jeunes, supervisée par des adultes.

Jour :	Mardi
Heure :	18 h 30
Date :	De la fin mai à la fin août 2018
Coût :	35 \$ / personne pour l'été
Nombre de participants :	12 participants minimum
Endroit :	Secteur Deschambault

4 À 12 ANS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 4 MAI 2018**



LIGUE DE SOCCER - JUNIORS

Ligue de soccer récréatif pour les jeunes

Jour : **Lundi**
Heure : **18 h à 18 h 45 (4-5 ans)**
18 h 30 à 19 h 30 (6 ans et plus)
Date : **De la fin mai à la fin août 2018**
Coût : **35 \$ / personne pour l'été**
Endroit : **Secteur Grondines**

16 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 13 AVRIL 2018**



YOGA SOLEIL

Inspiré par la nature et réchauffé des doux rayons de soleil, je vous offre une session de Yoga extérieur en toute simplicité

Jour : **Jeudi**
Heure : **18 h 30**
Endroit : **Terrain des loisirs, Deschambault**
*** Édifice J.-A.-Côté en cas de mauvais temps**
Nombre de semaines : **6 semaines**
Date : **Débutant le 10 mai 2018**
Coût : **80 \$**
Nombre de participants : **10 minimum**
Responsable de l'activité : **Pauline Chamberland**

0-5 ANS

**AUCUNE INSCRIPTION N'EST
REQUISE**



SAVEURS DU MOIS (MINI-GYM)

Le Mini-gym de Deschambault-Grondines est un espace de jeux gratuits et destinés aux enfants de 5 ans et moins. Le local est conçu pour la pratique de jeux libres, où les enfants peuvent aménager sans contrainte, leur propre parcours avec le matériel mis à leur disposition. Le lieu et les modules de jeux sont sécuritaires.

Une fois par mois, nous organisons la « Saveur du mois », activités variées et gratuites.

Jour :	Vendredi
Heure :	9 h 30
Nombre de semaines :	2 semaines
Date :	14 avril et fin mai 2018 (date à confirmer)
Endroit :	Mini-gym de Deschambault-Grondines
Coût :	Gratuit



CAMP DE JOUR

4 À 12 ANS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 31 MAI 2018**



Inscrivez votre enfant au camp de jour chez nous, c'est lui permettre de passer un été extraordinaire. Des ateliers, des sorties, des jeux, des baignades sont quelques-unes des activités de notre camp de jour. Divisés par groupe d'âge, les enfants sont supervisés par des moniteurs formés (premiers soins, gestion de groupe, organisation d'ateliers)

Jour : **Du lundi au vendredi**

Heure : **De 7 h 30 à 9 h – service de garde**
De 9 h à 16 h – début du camp de jour
De 16 h à 17 h 45 – service de garde

Nombre de semaines : **7 semaines**

Date : **Du 25 juin au 10 août 2018**

Coût temps plein (5 jours/semaine) :

145 \$ /enfant
70 \$ / 2e enfant d'une même famille
40 \$ / 3e enfant d'une même famille

Coût temps partiel (3 jours/semaine) :

100 \$ / enfant
(Aucun tarif spécial pour les enfants additionnels d'une même famille)

Endroit : **Secteur Deschambault**

Service de navette disponible : **156 \$**

**** Les frais d'inscriptions aux activités ne sont pas inclus**

Assistance à l'inscription en ligne

Jeudi 3 mai 2018, de 15 h à 20 h - Édifice J.-A.-Côté



ACTIVITÉ RÉGIONALE

JUNIORS (7 À 17 ANS) TOURNOIS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **30 JUIN 2018**



CIRCUIT RÉGIONAL DE TENNIS JUNIOR

Dans un esprit de saine compétition, le regroupement des directeurs des loisirs du comté de Portneuf vous offre la possibilité de participer à deux tournois de tennis amicaux. Nous souhaitons offrir la possibilité de jouer au tennis dans différentes municipalités du comté, mais comme l'été est court, nous vous offrons quelques sites par année. Voici la sélection 2018 :

Maître de tournois : **Laurent Trottier**
Heure : **À compter de 9 h**
Dates : **Le 6 juillet 2018 – Saint-Marc-des-Carières**
Le 27 juillet 2018 – Portneuf

Pour informations et inscription : **Sylvain Morissette (loisirs@villestmarc.com)**
418 268-3862, poste 33



ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

POUR TOUS

ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX



RANDONNÉE DE VÉLO FAMILIALE – Comité des loisirs de l'ouest de Portneuf

Randonnée familiale sécurisée

Le 2 juin 2018

Informations : Service des loisirs

PARADE DES POUSETTES

Date à confirmer (en mai)

Activité du Mini-gym en collaboration avec le CIUSSS de la Capitale-Nationale

Informations : Service des loisirs

FÊTE DE LA FAMILLE (fête des voisins)

Samedi, 9 juin 2018 – secteur Deschambault

Informations : Service des loisirs

FÊTE NATIONALE – secteur Grondines

Le 23 juin 2018

Responsable : Jacques Trottier

FÊTE NATIONALE – secteur Deschambault

Le 24 juin 2018

Responsable : Stéphane Gauthier

COURSE DU VIEUX MOULIN

La course du Vieux-Moulin s'adresse autant aux coureurs débutants qu'aux coureurs expérimentés.

Le 2 septembre 2018

Informations : Courseduvieuxmoulin@gmail.com

Facebook : <https://www.facebook.com/La-Course-du-Vieux-Moulin-141960936209531/>