

# Guide des Loisirs

## Deschambault- Grondines

Hiver  
2018-2019

# Modalités d'inscription

## INSCRIPTION

L'inscription doit se faire sur le site internet de la municipalité [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com) à <https://mon.accescite.net/34058/fr-ca/> et les coûts doivent être défrayés lors de l'inscription par carte de crédit.

## 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 d'une l'activité 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. Par contre, un cours manqué par un participant ne peut être repris.

## LA TARIFICATION

Le principe d'autofinancement des activités étant appliqué, la tarification des activités de loisir offertes par la municipalité est établie en tenant compte des différents coûts et frais inhérents à ces activités.

<http://deschambault-grondines.com/wp-content/uploads/2018/07/Politique-de-tarification-des-loisirs-SANS-ANNEXE.pdf>

**Service des loisirs**

**418 286-3971**

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

**Inscription en ligne**

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

## 6 ANS ET PLUS

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- 12 JANVIER 2019



## ATELIER DE BIJOUX

Vous avez toujours eu l'envie de créer vos propres bijoux ? Cet atelier supervisé vous permettra d'en connaître davantage et d'exploiter vos talents. Tout le matériel est inclus et chaque participant repart avec son bijou terminé à la fin de l'atelier. Tout le matériel est inclus.

Jour : **Dimanche**  
Heure : **13 h à 16 h**  
Début : **3 mars**  
Durée : **1 journée**  
Endroit : **Centre des Roches (secteur Grondines)**  
Coût : **35 \$**

**\*Les enfants de 6 à 8 ans doivent être accompagnés d'un adulte pour l'aide à la réalisation (travail de minutie)**

Nombre de participants minimum : **7**  
Responsable de l'activité : **Julie Brouillette**

## 6-8 ANS, 9 ANS ET PLUS

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- 12 JANVIER 2019



## ATELIER SURVIE HIVERNAL

As-tu déjà fait et/ou goûté à de la banic ? Est-ce que tu peux partir un feu extérieur pour faire fondre de la neige et t'en faire un breuvage chaud ? Penses-tu être capable de te construire un abri de fortune dans le bois ? Cet atelier est parfait pour toi, que tu aies suivi celle de l'automne ou non, c'est une toute nouvelle expérience qui t'attend.

En plus d'être vêtu en fonction de la température, apportes-toi des raquettes à neige, de l'eau et une collation. Si tu as, et le souhaite, tu peux apporter des trucs de la maison, tels que : sac à dos, boussole...

Jour : **Dimanche**  
Heure : **13 h à 16 h**  
Début : **17 février — Groupe 6-8 ans**  
**24 février — Groupe 9-13 ans**  
Durée : **3 heures**  
Endroit : **Sentier du Moulin de la Chevrotière**  
Coût : **33 \$**

Nombre de participants : **8 minimum et maximum 10**

**\*\* les parents accompagnateurs sont les bienvenus. Un adulte minimum requis par groupe.**

Responsable de l'activité : **Sylvain Auger**



## 18 ANS ET PLUS

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- 28 FÉVRIER 2019



## ATELIER VIDE FRIGO/MANGE-TOUT

Comment cuisiner nos aliments les plus moches pour en faire un délicieux repas ? Les amiEs de la Terre de Québec viendront animer des ateliers mange-tout où ils donneront trucs et astuces simples et concrets pour réduire le gaspillage au quotidien.

Le participant devra apporter un aliment « moche » de la maison

Jour : **Dimanche**  
Heure : **10 h à 11 h**  
Début : **10 mars**  
Durée : **1 atelier**  
Endroit : **Édifice J.-A.-Côté (secteur Deschambault)**  
Coût : **53 \$**

Nombre de participants minimum : **10**

Responsable de l'activité : **AmiEs de la terre de Québec**

## ENFANTS-ADOS-ADULTES

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- 12 JANVIER 2019



## DANSE

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 Lundi, 18h  
(initiation à la danse pour les enfants de 3 ans +)

### 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 garçon

Lundi 19h

### Funky

\* Funky (14 ans et +) Mercredi 19h  
Funky (6-7) 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 (secteur Grondines)**

Date : **21 janvier**

Coût : **63 \$**

\*Funky 14 ans et plus **73 \$** (les taxes s'appliquent à compter de 14 ans)

Nombre de participants minimum : **6**

Responsable de l'activité : **Marilie Faucher, Troupe les Complices**



## 16 ANS ET PLUS

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **12 JANVIER 2019**



## ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE AVEC TRX

Il s'agit d'un entraînement dynamique intérieur 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.

Équipement requis : **TRX fournis**

Jour : **Mardi**

Heure : **18 h 30**

Début : **22 janvier**

Durée : **8 semaines**

Endroit : **Édifice J.-A-Côté, Secteur Deschambault**

Coût : **66 \$**

Nombre de participants minimum : **8**

Responsable de l'activité : **Mélissa Grondines**

## 7 ANS ET MOINS

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **10 décembre 2018**



## INITIATION AU PATINAGE

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

Jour : **Dimanche**

Heure : **8h45-9h45**

Début : **Dès que les conditions de la glace sont favorables**

Durée : **5 semaines**

Endroit : **Patinoire du secteur Deschambault**

Coût : **40 \$**

Nombre de participants minimum : **5**

Responsable de l'activité : **Dalhia Naud-Beaupré et Mélissa Naud**

## 6 ANS ET PLUS

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **12 JANVIER 2019**



## 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 10 h – 5 ANS ET PLUS**

**9h à 11h – pour tous**

Début : **19 janvier**

Durée : **4 semaines — COURS AUX DEUX SEMAINES**

Endroit : **Salle Paul-Benoît (secteur Deschambault)**

Coût : **25 \$ (durée 1 heure)**

**35 \$ (durée de 2 heures)**

Nombre de participants minimum : **12**

Responsable de l'activité : **Richard Guillemette**

## 1-2 ANS ET 3-5 ANS

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- 12 JANVIER 2019



## LE JARDIN DE PIROUETTE ET CABRIOLE

Le programme de psychomotricité de Pirouette et Cabriole donne aux parents l'occasion de vivre avec leurs enfants des moments privilégiés, en réalisant des exercices qui permettent aux tout-petits d'acquérir à la fois des habiletés motrices et des habiletés intellectuelles. Les activités proposées favorisent le développement du tonus musculaire, de l'équilibre et de la coordination, l'orientation dans l'espace, la compréhension des notions temporelles, la découverte du rythme et stimulent la concentration et la mémoire.

Jour : **samedi**  
Heure : **9h à 9h45 – 1- 2 ans**  
**10h à 11h – 3 -5 ans**  
Début : **27 janvier**  
Durée : **8 semaines**  
Endroit : **Mini-gym (Édifice J.-A.-Côté)**  
Coût : **41 \$**

Nombre de participants minimum : **8**

**\*parent accompagnateur obligatoire**

Responsable de l'activité : **M-C Genest**

<https://www.youtube.com/watch?v=5oh9T1N6ev4>

## 4 -12 ANS

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- 12 JANVIER 2019



## LES P'TITS CHAUDRONS

Atelier de cuisine (recettes simples et saines). Mini-Chefs en action, faites ressortir vos talents culinaires....

Matériel requis : **Tablier et plats de transport**  
Jour : **samedi**  
Heure : **9h30 À 11h**  
Début : **26 janvier**  
Durée : **4 ateliers (AUX 2 SEMAINES)**  
Endroit : **Édifice J.-A.-Côté**  
Coût : **48 \$**

Nombre de participants minimum : **4**

Responsable de l'activité : **Pirouette**

## 50 ANS ET +

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- 12 JANVIER 2019



## MISE EN FORME

Le cours est constitué de plusieurs exercices progressifs (avec ou sans matériel) pour améliorer toutes les composantes d'une bonne condition physique.

Jour : **vendredi**  
Heure : **9h30 À 11h**  
Début : **25 janvier (relâche le 8 mars)**  
Durée : **10 semaines**  
Endroit : **Édifice Paul-Benoît**  
Coût : **105 \$**

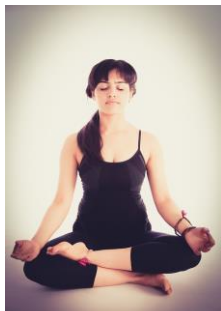
Nombre de participants minimum : **12**

Responsable de l'activité : **Laurent Trottier**

## 16 ANS ET PLUS

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- 12 JANVIER 2019



## YOGA

Équipement requis : **Tapis de yoga**  
Jour : **Mercredi**  
Heure : **19h à 20h**  
Début : **23 janvier**  
Durée : **8 semaines**  
Endroit : **Mini-gym (Édifice J.-A.-Côté)**  
Coût : **111 \$**  
Nombre de participants minimum : **8**  
Responsable de l'activité : **Catherine Côté**

## 5-9 ANS

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- 12 JANVIER 2019



## YOGA ENFANT « PÉDAYOGA »

Le Pédayoga convient bien aux enfants anxieux, hyperactifs, stressés ou vivant avec un défi d'adaptation personnelle et sociale. Les parents des enfants peuvent les accompagner jusqu'à ce qu'ils présentent des comportements d'autonomie fonctionnelle.

Jour : **Dimanche**  
Heure : **10h à 11h**  
Début : **27 janvier**  
Durée : **8 semaines**  
Endroit : **Édifice J.-A.-Côté, (secteur Deschambault)**  
Coût : **92 \$**  
Nombre de participants minimum : **6**  
Responsable de l'activité : **Maryse Leblanc**

## ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX ET ACTIVITÉS



**SAVEUR DU MOIS** – Mini-Gym de l'Édifice J.-A.-Côté  
Un vendredi par mois de septembre 2018 à mai 2019

**LIGUE DE BILLARD** – Secteur Deschambault et Grondines

**MARDIS SPORTIFS** – secteur Grondines

**PLAISIR D'HIVER** – 12 janvier 2019 – Étang du Moulin de la Chevrotière

## ACTIVITÉS DU COMITÉ DES LOISIRS DE DESCHAMBAULT-GRONDINES



**À LA RECHERCHE DU PÈRE NOËL**  
Forêt du Moulin de la Chevrotière  
**16 DÉCEMBRE 2018**

**PATIN SOUS LES ÉTOILES**  
Étang du Moulin de la Chevrotière  
**12 JANVIER 2019**



## SAVEURS DU MOIS MINI-GYM



**Saveur du mois**  
Mini-gym Deschambault-Grondines

Vendredi 14 Décembre  
9h-10h

Lutine Kaboulette doit retrouver rapidement les habits du Père Noël!  
Venez l'aider dans cette aventure loufoque où vous pourrez découvrir des jeux ludiques dans une ambiance festive.  
S'en suivra un conte de Noël pour l'émerveillement des enfants

Activité gratuite pour les enfants 0-5 ans accompagnés de leur parent



**Saveur du mois**  
Mini-gym Deschambault-Grondines

Vendredi 25 janvier  
9h-10h

KAZZAM vous invite à transformation l'eau en « neige éternelle », à redonner le nez perdu à Olaf et s'amuser à un jeu musical avec ElzZa .

Des étoiles dans les yeux des enfants et partager des fous rires au menu...

Activité gratuite pour les enfants 0-5 ans accompagnés de leur parent



**Saveur du mois**  
Mini-gym Deschambault-Grondines

Vendredi 1 février  
9h-10h

Mettre les mains à la pâte avec un parent, c'est vraiment « trop » amusant !  
L'animatrice du Cerf Volant se coiffe du chapeau du grand chef pour vous faire vivre  
« Recette parent-enfant »

Activité gratuite pour les enfants 0-5 ans accompagnés de leur parent