



Veillez prendre note qu'en date de distribution de ce guide, l'offre de loisirs est conforme aux mesures d'hygiène établies par le gouvernement en lien avec la Covid-19. Nous nous ajusterons, si de nouvelles mesures sont exigées.

DESCHAMBAULT-GRONDINES

Service des loisirs
418 286-3971

loisirs@deschambault-grondines.com

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

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION

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

FRAIS DE RETARD ET DÉFAUT 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 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. 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>

Pour information :

loisirs@deschambault-grondines.com

418 286-3971

Inscription en ligne

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



Depuis le 18 juillet, le port du masque ou du couvre-visage couvrant le nez et la bouche est obligatoire dans les lieux publics fermés ou partiellement couverts pour les personnes de 12 ans et plus*. Cette obligation s'applique notamment :

- Un lieu où sont offerts des services municipaux ou gouvernementaux ;
- Un lieu où sont offerts des activités ou des services de nature culturelle ou de divertissement ;
- Une salle de location ;
- Un lieu où sont pratiquées des activités sportives ou récréatives.

Le port du masque ou du couvre-visage est également obligatoire pour accéder à un hall d'entrée, une aire d'accueil, etc.

Certaines exceptions à l'obligation du port d'un couvre-visage sont prévues par le décret 810-2020 du 15 juillet 2020, par exemple lorsque la personne pratique un sport ou une activité physique. Une personne peut également retirer son couvre-visage lorsqu'elle est assise et qu'une distance de deux mètres est maintenue avec toute autre personne, par exemple lors des séances du conseil ou d'assemblées publiques.

Il est toutefois fortement recommandé de porter un couvre-visage lors des activités de faible intensité (ex : marche) dans les espaces publics où la distanciation physique ne peut être maintenue. Il est également recommandé aux entraîneurs de porter le couvre-visage s'ils ne peuvent respecter en tout temps la distanciation physique.

* Le port du masque ou du couvre-visage est recommandé pour les enfants de 2 à 11 ans.

16 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 11 septembre**



ATELIER – FAIRE SON PAIN

Profitez de l'expertise d'un maître boulanger pour apprendre à faire votre pain maison. Vous repartirez avec 3 sortes de délicieux pains.

Date : **Dimanche 24 octobre de 13h à 17h approx.**
Coût : **65 \$** vous partirez avec 3 sortes pains
Endroit : **Boulangerie Soleil Levain**
Nombre de participants : **6 minimum, 10 maximum**
Responsable de l'activité : **Bruno Piché, boulangerie Le Soleil Levain**

50 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 11 SEPTEMBRE**



MISE EN FORME ADULTES

Prise de conscience de son niveau actuel de condition physique. Le cours comprend des exercices progressifs et adaptés au groupe d'âge. Les activités se déroulent en utilisant un tapis, des poids, des bandes élastiques, des balles et des exercices.

Jour : **Vendredi**
Heure : **9h00 À 10h30**
Début : **25 septembre**
Hiver : **15 janvier**
Durée : **10 semaines**
Endroit : **Édifice Paul-Benoît**
Coût : **105 \$ (matériel fourni)**
Nombre de participants : **10 minimum**
Responsable de l'activité : **Mélissa Grondines**

16 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 10 AVRIL**



SAMEDI DE BOUGER

On réveille sa fin de semaine en bougeant en famille, entre amis...

Durée : **5 semaines**
Jour : **Samedi**
Heure : **9h30**
Début : **26 septembre**
Endroit : **Allée Alcoa**
Coût : **35 \$ pour les 5 semaines**
8 \$ unité

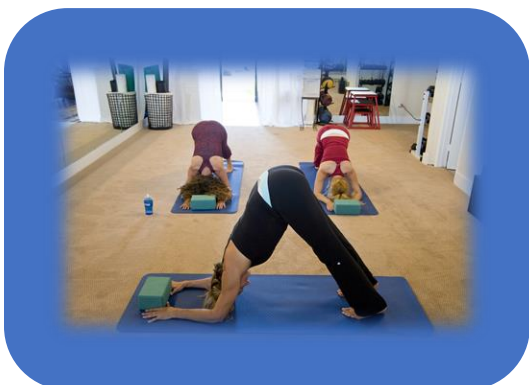
GRATUIT POUR LES ENFANTS DE 12 ANS ET MOINS

Nombre de participants : **10 minimum**
Responsable de l'activité : **Marilie Faucher « Les Complices »**

16 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 11 SEPTEMBRE**



YOGA ET PILATES EXTÉRIEUR (VENDREDI MATIN)

YOGA ET PILATES INTÉRIEUR (MERCREDI SOIR)

Le Yoga de style hatha vous offrira une approche accessible du yoga. À la fois soutenu et diversifié, il convient à tous les niveaux. Intégrer le yoga dans votre vie est une belle façon de bouger en douceur et en profondeur à la fois.

Pilates 30 minutes : dynamique permet d'équilibrer les différents systèmes du corps. Travailler les muscles en profondeurs, améliorer la posture et augmenter l'assouplissement musculaire. Offre une approche pour tous les niveaux.

Équipement requis : **Tapis de yoga et une petite couverture pour la détente**

Horaire et endroit :
Pilates Mercredi 17h45 « Mini-Gym »
Yoga Mercredi 18h30 « Mini-Gym »
Yoga Mercredi 19h45 « Mini-Gym »
Pilates Vendredi 8h45 « Allée Alcoa »
Yoga Vendredi 9h30 « Allée Alcoa »

Nombre de semaines : **5 semaines (cours extérieur)**
8 semaines (cours intérieur)

Début : **23 et 25 septembre**
session hiver à confirmer

Coût : **Pilates (30 minutes) 40 \$ 5 semaines**
Pilates (30 minutes) 65 \$ 8 semaines
Yoga (1 heure) 115 \$ 5 semaines
Yoga (1 heure) 180 \$ 8 semaines

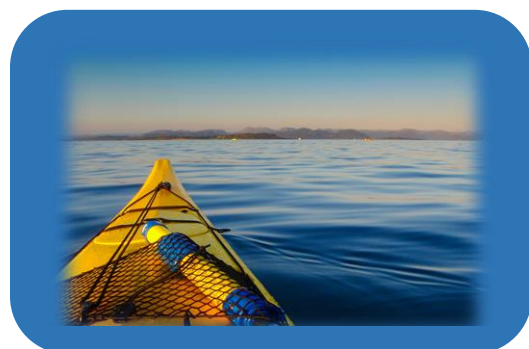
Nombre de participants : **5 minimum**

Responsable de l'activité : **Mireille Tremblay**

16 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 8 MAI**



SORTIE AUTOMNALE EN KAYAK DE MER

Voyager au fil des courants et du vent, tout en faisant la découverte du milieu marin, c'est la ligne de conduite de Quatre Natures. Venez profiter d'une belle journée d'automne pour naviguer avec des gens passionnés et expérimentés.

Jour : **Samedi**
Heure : **heure à confirmer (selon les marées)**

Durée : **3 heures**
Date : **19 septembre**

(remis au 20 en cas de mauvais temps)
Coût : **95 \$ /pers (équipement et kayak inclus)**

Endroit : **mise à l'eau au quai du secteur Grondines**

Nombre de participants: **8 minimum**

Responsable de l'activité: **Quatre Natures**

11 ANS TE PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 11 SEPTEMBRE**



GARDIENS AVERTIS

Permettre aux jeunes de connaître les rôles, les responsabilités et devoirs faire face à leur travail de Gardiens Avertis. 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 9 octobre « journée pédagogique »**
Heure : **De 8h30 à 16h30**
Endroit : **Centre des Roches**
Coût : **65 \$**
Nombre de participants : **10 minimum**

ENFANTS-ADOS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 11 SEPTEMBRE**



DANSE CRÉATIVE, FUNKY ET FUNKY-GYM

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.

Funky (10 ans et +) - Début le 3 octobre

Samedi 11h00

Danse créative (2 – 5 ans) - Début 17 octobre

Samedi à compter de 9h30

Danse Funky-Gym (5 – 9 ans) - Début 7 octobre

Mercredi à compter de 18h

Nombre de semaines : **12 semaines (Funky et Funky-Gym)**
8 semaines (Danse créative)

Endroit : **Centre des Roches**

Hiver : **Début à confirmer**

Coût pour 8 semaines : **65 \$**

Coût pour 12 semaines : **95 \$**

Nombre de participants : **6 minimum**

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

5 – 7 ANS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 11 SEPTEMBRE**



CLUB LEGO – INTRO À LA ROBOTIQUE

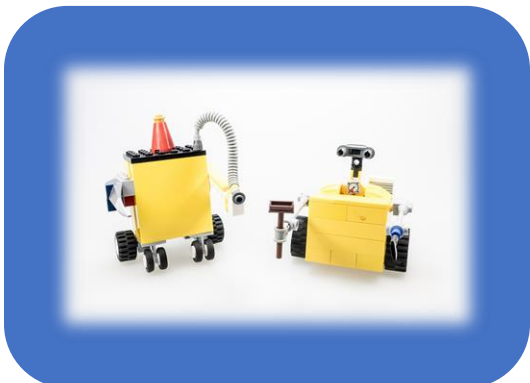
Assisté d'un mentor, la possibilité de travailler et de créer ensemble pour résoudre des problèmes de nature scientifique ou technologique. S'initier à l'utilisation de Beebots et de We Do.

Jour : **Samedi**
Heure : **9h à 10h**
Début : **19 septembre**
Durée : **12 semaines**
Coût : **45 \$**
Nombre de participants : **10 participants minimum**
Endroit : **Centre J.-A.-Côté**

8 – 12 ANS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 11 SEPTEMBRE**



CLUB LEGO AVANCÉ

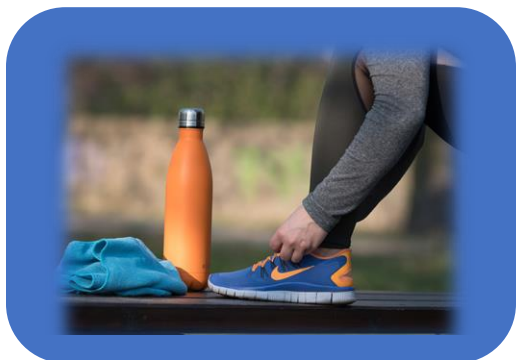
Le Club Lego avancé offre aux jeunes, assisté d'un mentor, la possibilité de travailler et de créer ensemble pour résoudre des problèmes de nature scientifique ou technologique. Faire des recherches sur un problème du monde réel, puis proposer une solution innovante tout en construisant un robot avec la technologie LEGO. Les équipes doivent construire et programmer un robot LEGO MINDSTORMS autonome (sans contrôle à distance) qui peut effectuer des missions en lien avec la thématique sur un terrain de jeu standard. Les missions nécessitent que le robot se déplace et manipule, transporte ou déplace des objets.

Jour : **Samedi**
Heure : **10h15 à 11h45**
Début : **19 septembre**
Durée : **12 semaines**
Coût : **70 \$**
Nombre de participants : **10 participants minimum**
Endroit : **Centre J.-A.-Côté**

16 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 11 septembre**



ENTRAÎNEMENT URBAIN (MARDI SOIR) ENTRAÎNEMENT URBAIN (MERCREDI MATIN)

Concept d'entraînement musculaire dynamique qui se pratique à l'extérieur, avec les accessoires disponibles dans notre environnement, bancs, table de pique-nique, escaliers et bien d'autres. Ce cours vise le développement de l'endurance, la tonicité et le raffermissement musculaire.

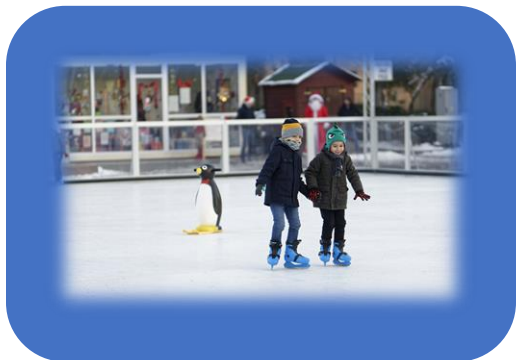
** Dû aux recommandations de la Santé publique en matière d'hygiène, les participants devront se munir d'un tapis de sol et d'une bande élastique personnalisés.* Il est possible d'amener votre enfant au cours. Toutefois, vous devez en assumer la surveillance, car le cours s'adresse à une clientèle adulte.

Jour : **Mardi 18h30 – secteur Grondines**
Mercredi à 9h15 – Allée Alcoa
Nombre de semaines : **8 semaines**
Début : **22 et 23 septembre**
Coût : **72 \$**
Nombre de participants : **6 minimum**
Responsable de l'activité : **Mélissa Grondines**

4 – 7 ANS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 8 DÉCEMBRE**



INITIATION AU PATIN

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

Jour : **Dimanche**
Heure : **À confirmer**
Début : **Dès que les conditions de glace sont favorables**
Durée : **5 semaines**
Endroit : **Patinoire du secteur Deschambault**
Coût : **40 \$**
Nombre de participants : **5 minimum**
Responsable de l'activité : **Dalhia Naud-Beaupré et Mélissa Naud**

ADULTES



SALLE D'ENTRAÎNEMENT LIBRE

Entraînement libre en salle sur appareil. Une évaluation, par un kinésologue certifié et assuré, de votre condition physique et un programme personnalisé sont requis à l'abonnement.

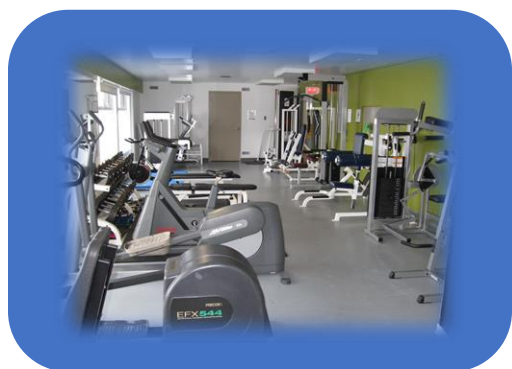
Horaire d'ouverture : **Lundi 9h à 12h**
Mercredi 9h à 12h
Vendredi 9h à 12h
Samedi 9h à 15h

Abonnement d'une durée d'un an. Fermé de la mi-juin au début septembre

Coût d'abonnement : **92 \$ évaluation et programme non inclus**

La salle d'entraînement est située au 124, rue Janelle

16 ANS ET PLUS



ENTRAÎNEMENT SUPERVISÉ SUR APPAREILS (SALLE DE GYM)

Entraînement physique en salle sur appareils. Supervisé par une kinésologue expérimentée. A chaque semaine des nouveaux exercices adaptés à votre condition physique vous seront proposés mixant musculaire et cardio. Amélioration de votre condition physique globale.

Jour : **Mercredi**
Heure : **19h**
Début : **14 octobre**
Durée : **5 semaines**
Endroit : **Salle d'entraînement**
Coût : **85 \$**
Nombre de participants : **5 minimum**
Responsable de l'activité : **Valérie Roger, Kinésologue**

ACTIVITÉS SPÉCIALES

0-5 ans

La grande semaine des tous petits
Noël au Mini-Gym
C'est la fin de session

Novembre
Décembre
Mai

Jeunesse

Ateliers jeunesse
Activités spéciales 2 vendredis par mois
Fête de l'Halloween
Semaine de relâche

Septembre à mai
Septembre à mai
Octobre
Mars

Adulte

Tournoi de hockey bottines

Février

Pour tous

Patin sous les étoiles « PLAISIRS D'HIVER »
Activité de fin de saison

Janvier
Mai