

## Municipalité de Saint-Marc-des-Carières

Service des loisirs et de la culture

**Sylvain Morissette, Directeur des loisirs et de la culture**

1650, boulevard Bona-Dussault GoA 4Bo

Téléphone : (418) 268-3862 poste 33 ou 34 Télécopieur : (418) 268-5175

Courriel : [loisirs@villestmarc.com](mailto:loisirs@villestmarc.com)

Site web : [www.villestmarc.com](http://www.villestmarc.com)

### INSCRIPTIONS AUX LOISIRS

**Les 8,9,10 et 11 septembre 2020**

2 FAÇONS DE S'INSCRIRE !

En personne : Au centre récréatif Chantal Petitclerc de 9h00 à 17h00

En ligne : Sur le site de la ville de Saint-Marc-des-Carières: [www.villestmarc.com](http://www.villestmarc.com)

Toute inscription pour les loisirs reçue après le 11 septembre, pourrait ne pas être prise en considération.

### INSCRIPTIONS AUX COURS DE NATATION

En personne : Au local de la piscine - École secondaire Saint-Marc, 1600, boul. Bona-Dussault

**Le mercredi 9 septembre 2020 de 18h00 à 20h00 &**

**Le samedi 12 septembre 2020 de 10h00 à 14h00**

En ligne : Sur le site de la ville de Saint-Marc-des-Carières: [www.villestmarc.com](http://www.villestmarc.com), du 8 au 10 septembre 2020. Seulement pour les cours pour adulte et les cours pour enfants qui connaissent leur niveau

Toute inscription pour la piscine reçue après le 12 septembre, pourrait ne pas être prise en considération.

## OUVERTURE DE LA PATINOIRE DU CENTRE RÉCRÉATIF CHANTAL PETITCLERC

LUNDI 24 AOÛT 2020

---

### **HOCKEY MINEUR ST-MARC**

SAISON 2020-2021

Pour toutes informations : Inscription, 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 Jonathan Tessier au 418-284-1112 ou [registrairehmstmarc@gmail.com](mailto:registrairehmstmarc@gmail.com)

### **PATINAGE ARTISTIQUE (CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE ST-MARC)**

#### **PATINAGE PLUS**

Au moment d'écrire cette annonce, nous n'avons pas encore le droit de faire du Patinage Plus. Donc surveillez notre Facebook pour l'annonce d'une nouvelle saison très bientôt !!! Au plaisir de vous revoir !!!

#### **COURS PRIVÉ**

Il y aura une période d'inscription pour les cours privés le jeudi 3 septembre 2020, au centre Chantal Petitclerc de 16h30 à 19h00.

Début de la saison mardi le **22 septembre 2020**. Au moment d'écrire cette annonce les prochaines normes de Patinage Canada n'étant pas déterminées nous ne pouvons vous remettre le tarif ni les horaires. Au moment de votre inscription le tout devrait être prêt. Nous sommes désolés de ces inconvénients, mais ceci est hors de notre contrôle.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez communiquer avec la présidente Vicky Gagnon 418-268-3858 ou par courriel : [dorivicky48@msn.com](mailto:dorivicky48@msn.com)

## PATINAGE LIBRE POUR ADULTE

Activité de patinage avec musique pour les adultes et retraités. Une bonne façon de garder la forme! L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 18 ans et plus

Jour : 1 à 2 fois par semaine, jour à déterminer, horaire variable cette année en raison du programme de hockey scolaire.  
Session : À partir de la semaine du 14 septembre.  
Endroit : Centre récréatif Chantal-Petitclerc  
Coût : 2\$/fois ou carte de membre 25\$/saison

## LOCATION DE GLACE

Lundi au vendredi de 23h00 à 18h00 115\$/heure (taxes incluses)  
Lundi au vendredi de 18h00 à 23h00 150\$/heure (taxes incluses)  
Samedi au dimanche de 23h00 à 8h00 115\$/heure (taxes incluses)  
Samedi au dimanche de 8h00 à 23h00 150\$/heure (taxes incluses)

## PISCINE

### COURS DE NATATION POUR ENFANT

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

**1ère session** : du 26 septembre au 15 novembre 2020

Inscription : Le 9 septembre 2020 de 18h00 à 20h00 &  
Le 12 septembre 2020 de 10h00 à 14h00  
En ligne : 8 au 10 sept. (seulement pour ceux qui connaissent leur niveau)

**2e session** : du 28 novembre au 20 décembre 2020 et du 9 janvier au 31 janvier 2021

Inscription : Les 14 et 15 novembre 2020 de 10h00 à 14h00 &  
En ligne : Du 9 au 12 nov. (seulement pour ceux qui connaissent leur niveau)

**3e session** : du 20 février 2021 au 18 avril 2021

Inscription : Les 30 et 31 janvier 2021 de 10h00 à 14h00  
En ligne : Du 25 au 28 janvier (seulement pour ceux qui connaissent leur niveau)

Endroit : École secondaire St-Marc

Étoile de mer à Junior 4 / 28 minutes / Coût : 60 \$

Junior 5 à Junior 10 / 55 minutes / Coût : 75 \$

COURS PRIVÉS (25 minutes): 4 cours 100 \$ / 8 cours 170 \$

SEMI-PRIVÉS (25 minutes) : 4 cours 80\$ / 8 cours 130 \$ (2 personnes vous devez créer votre groupe)

## UNIK - CLUB DE NATATION

L'Unik c'est le plaisir dans la nage, l'apprentissage d'une discipline visant le dépassement de soi-même, une façon d'apprendre, améliorer et perfectionner les styles de nage pour éventuellement participer à des compétitions régionales et provinciales (facultatifs), un entraînement personnalisé et structuré, le développement de l'esprit d'équipe.

L'Unik c'est pour tous les jeunes du primaire et du secondaire

Automne 2020 : du 26 septembre au 5 décembre

Hiver 2021 : du 9 janvier au 20 mars

Printemps 2021 : du 3 avril au 5 juin

Coût : (en argent ou par chèque CLUB NATATION UNIK ST-MARC)

75\$/ session pour l'entraînement du samedi de 8h30 à 10h30

95\$/ session pour le samedi de 8h30 à 10h30 et le mardi de 16h00 à 17h30. Les heures peuvent changer selon le nombre d'inscription et les nouvelles règles suite à la COVID-19.

Informations : Francis Dauphinais 418-284-2463  
unik.stmarc@gmail.com

**INFORMATION POUR LES COURS AQUAPOUSSETTE, AQUAJOGGING, AQUADÉTENTE ET AQUAFORME**

**COURS DONNÉS PAR JOELLE THIBOUTOT-GOYETTE AVEC 15 ANNÉES D'EXPÉRIENCE**

**JOURNÉE PORTES OUVERTES**

**Samedi 12 septembre**

10H00 AQUAPOUSSETTE - 10H30 AQUAJOGGING - 11H00 AQUADÉTENTE - 11H30 AQUAFORME

Venez essayer gratuitement les cours avant de vous inscrire

## AQUAPOUSSETTE

1 adulte et 1 enfant par poussette. Le bébé doit porter une couche de piscine et il doit peser entre 15 et 35 lbs. Il doit aussi tenir sa tête seul.

Jour: Mardi

Heure : 17h30 à 18h30

Durée : 12 semaines

**1ère session : Du 22 septembre au 8 décembre 2020**

Inscription : Le mercredi 9 septembre 2020 de 18h00 à 20h00 &

Le samedi 12 septembre 2020 de 10h00 à 14h00

En ligne : du 8 au 10 septembre 2020

**2e session : Du lundi 20 janvier au 7 avril 2021**

Coût : 90\$

## **AQUAJOGGING**

Jour: Mardi  
Heure : 18h30 à 19h30  
Durée : 12 semaines

### **1ère session : Du 22 septembre au 8 décembre 2020**

Inscription : Le mercredi 9 septembre 2020 de 18h00 à 20h00 &  
Le samedi 12 septembre 2020 de 10h00 à 14h00  
En ligne : du 8 au 10 septembre 2020

### **2e session : Du lundi 20 janvier au 7 avril 2021**

Coût : 90\$

## **AQUAFORME**

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

### **1ère session : Du 23 septembre au 9 décembre 2020**

Inscription : Le mercredi 9 septembre 2020 de 18h00 à 20h00 &  
Le samedi 12 septembre 2020 de 10h00 à 14h00  
En ligne : du 8 au 10 septembre 2020

### **2e session : Du lundi 20 janvier au 7 avril 2021**

Coût : 90\$

## **AQUADÉTENTE**

Jour: Mercredi  
Heure : 19h00 à 19h30  
Durée : 12 semaines

### **1ère session : Du 23 septembre au 9 décembre 2020**

Inscription : Le mercredi 9 septembre 2020 de 18h00 à 20h00 &  
Le samedi 12 septembre 2020 de 10h00 à 14h00  
En ligne : du 8 au 10 septembre 2020

### **2e session : Du lundi 20 janvier au 7 avril 2021**

Coût : 60\$

## **BAIN LIBRE**

L'activité s'adresse à tous.

Horaire :                   Lundi de 19h00 à 21h00 : adulte seulement  
                                  Mercredi de 19h30 à 21h30 : 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 20 décembre 2020  
Session hiver :         du 6 janvier au 5 avril 2021

Coût :                     17 et moins : 3 \$ / 18 et plus : 5 \$  
                              Carte de membre :      Familiale (20 fois) : 60\$  
  Adulte (10 fois) : 38 \$  
  Enfant (10 fois) : 23\$

## **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)

## **ÉCOLE SECONDAIRE ST-MARC**

### **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. L'essayer, c'est l'adopter !

**Session automne :    Du 28 septembre 2020 au 30 novembre 2020**

Clientèle :               16 ans et +

Endroit :                 Gymnase -École secondaire Saint-Marc-des-Carières  
                                  1600 boul. Bona-Dussault

Horaire :                 Lundi 18h00 à 19h00             Julie Ricard  
                                  Mercredi 19h00 à 20h00        Mélissa Duchesneau

Coût :                    85 \$ / 10 semaines               85 \$ / 10 semaines

## PICKLEBALL

Jour : Samedi  
Heure : 9H00 À 11H00  
Session automne : Du 19 septembre au 19 décembre  
Session hiver : Du 9 janvier au 24 avril  
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 19h00 à 21h00 : pour adulte Badminton  
Samedi de 15h00 à 17h00 : pour tous Badminton  
Dimanche de 14h00 à 16h00 : pour tous Basket-Ball  
Session automne : du 16 septembre au 20 décembre 2020  
Session hiver : du 6 janvier au 25 avril 2021  
Fermé à Pâques 2-3-4 avril 2021  
Endroit : École secondaire de St-Marc  
Coût : 17 et moins : 3 \$ et 18 et plus : 5 \$  
Carte de membre :  
Familiale (20 fois) : 60\$  
Adulte (10 fois) : 38 \$  
Enfant (10 fois) : 23 \$

## ÉCOLE PRIMAIRE SAINTE-MARIE

## KARATÉ

**Les inscriptions se feront sur place, par courriel ou par téléphone 418-283-6779**

Deux (2) cours d'essai gratuits

Début des cours : Mardi 15 septembre 2020 (session automne)  
Mardi 12 janvier 2021 (session hiver)  
Endroit : Gymnase de l'école primaire Sainte-Marie  
Horaire : **Mardi et vendredi**  
Enfants de 5 à 10 ans, parents-enfants : 18h30 à 19h30  
Adultes et enfants de 11 ans et plus : 19h30 à 21h00  
Coût : 100 \$ par session  
Pour information & : julienpatrick@hotmail.com  
Inscription : Patrick Julien : 418-283-6779

## CENTRE COMMUNAUTAIRE

### PRÊTS À RESTER SEULS !

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 : Jeudi 12 novembre 2020 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 : 12 minimum et 20 maximum  
Lieu : Centre communautaire et culturel  
1770, boul. Bona-Dussault

### GARDIENS AVERTIS

Horaire : Vendredi 2 avril 2021 de 8h30 à 16h30 (Vendredi saint)  
Vous devrez apporter un repas froid pour le dîner  
Coût : 58\$ (être âgé d'au moins 11 ans)  
Nombre : 12 minimum et 20 maximum  
Lieu : Centre communautaire et culturel  
1770, boul. Bona-Dussault

### ACTIVITÉ PHYSIQUE 50 ANS ET PLUS

#### **ÉTANT DONNÉ LA SITUATION ACTUELLE :**

Pas de cours cet automne mais informations ci-dessous pour la session hiver  
Exercices de mise en forme et de souplesse pour les 50 ans et +.

Horaire : Lundi de 9h30 à 11h00  
Durée du cours : 10 semaines  
**Session hiver 2021 : Du 18 janvier au 29 mars 2021**  
Coût : 100 \$/session  
Lieu : Centre communautaire et culturel  
Responsable : Laurent Trottier



## **YOGA 50 ANS ET PLUS**

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 10h45  
Durée du cours : 12 semaines  
Session automne : du 22 septembre au 8 décembre 2020  
Session hiver : du 6 janvier au 26 avril 2021  
Coût : 110 \$/session  
Lieu : Centre communautaire et culturel  
Responsable : Anouk Thibault

## **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 9 km de sentier de ski de fond. Veuillez prendre note que vous avez accès au vestiaire chauffé du chalet loisirs. L'activité s'adresse à tous et c'est gratuit!

## **ANNEAU DE GLACE**

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

## **GLISSADE LIBRE**

Une montagne de neige est fabriquée sur le terrain de balle afin de permettre aux enfants et aux adultes de faire une descente agréable. L'activité s'adresse à tous et c'est gratuit !

## **PATINOIRE EXTÉRIEURE**

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

### **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 St-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: [carrefourfmportneuf@globetrotter.net](mailto:carrefourfmportneuf@globetrotter.net)

Suivez nous sur Facebook - [www.carrefourfmportneuf.com](http://www.carrefourfmportneuf.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 à chaque semaine.

Endroit : Centre communautaire et culturel de Saint-Marc

Horaire : Les lundis de 9h30 à 11h00

- ❖ Septembre 2020 : 28
- ❖ Octobre 2020 : 5-19-26 (pas d'activité le 12 octobre / Action de grâce)
- ❖ Novembre 2020 : 2-9-16-23-30
- ❖ Décembre 2020 : 7

**Activité gratuite !** La carte de membre familiale du CERF Volant au coût de 5.00 \$/ an est toutefois requise.

**Information et inscription :** 418-873-4557 ou 1-888-873-4557 ou par courriel [cerfvolant@derytele.com](mailto:cerfvolant@derytele.com). 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.

### **ACCÈS LOISIRS PORTNEUF**

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

Les activités s'adressent aux personnes seules, aux familles et aux enfants. Vous devez apporter votre rapport d'impôt 2019.

Présentez-vous le **Judi 17 septembre 2020 de 15h00 à 17h00**

Au centre récréatif Chantal-Petitclerc de Saint-Marc-des-Carières