

GUIDE LOISIRS

DE L'OUEST DE PORTNEUF

- SAINT-GILBERT : PAGE 1
- SAINT-ALBAN : PAGES 2 à 6
- DESCHAMBAULT-GRONDINES :
PAGES 6 à 8
- SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES :
PAGES 8 à 11
- SAINT-CASIMIR : PAGES 11 et 12
- SAINT-UBALDE : PAGES 13 à 17

Printemps - Été 2023

Sports • Culture • Loisirs • Événements • Organismes



**Vincent
CARON**
Député de Portneuf

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

vincent.caron.PORT@assnat.qc.ca
418 337-4378

 **Desjardins**
Caisse de l'Ouest de Portneuf

Siège social : Saint-Marc-des-Carrières

Tél. : 418 268-3521

Centres de services :

1 800 550-3521

Saint-Casimir
Lac-aux-Sables
Saint-Ubalde

Centre de services automatisé :
Deschambault



Municipalité de Saint-Gilbert

110, rue Principale, Saint-Gilbert (Québec) G0A 3T0
Téléphone : 418 268-8194 • Télécopieur : 418 268-6466
Courriel : info@saint-gilbert.ca Site internet : www.saint-gilbert.ca
Page Facebook : municipalité de Saint-Gilbert
Horaire bureau administratif : mardi, mercredi et jeudi de 10h à 12h et 13h à 15h

SITES DISPONIBLES EN TOUT TEMPS

Installation de **tennis**, de **basketball**, terrain de **pétanque**
Préau, espace pique-nique et parc pour enfants.
Nouvelles installations sanitaires extérieures modernes et écologiques.

LOCATION DU PRÉAU ET DE LA SALLE COMMUNAUTAIRE

Le préau est à la disposition des personnes voulant organiser une réunion de famille ou tout autre rassemblement.
Capacité de + de 150 personnes. 100 \$/événement.
Paiement en chèque ou argent seulement.

La salle communautaire est disponible au coût de 75 \$/événement et elle a une capacité maximum de 80 personnes.

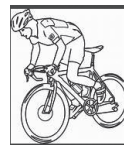
LE FESTIVAL DE LA PÉTANQUE EST DE RETOUR LES 14,15 ET 16 JUILLET 2023

Surveillez la page Facebook du festival !

Surveillez le site web de la municipalité et la page Facebook du festival!

VÉLOROUTE PORTNEUVOISE

Une aire d'accueil avec services est aménagée pour les utilisateurs de la véloroute La Portneuvoise : toilette publique, stationnement, aire de repos, borne de réparation.



REMBOURSEMENT DES FRAIS D'INSCRIPTION

La municipalité de Saint-Gilbert accepte de rembourser jusqu'à un maximum de 100 \$ les frais supplémentaires d'inscription pour les enfants de moins de 18 ans à une activité de loisirs non offerte sur le territoire de la municipalité de Saint-Gilbert et ce, sur réception du reçu de l'organisme concerné sur lequel les frais supplémentaires seront clairement identifiés.



SAINT-ALBAN
UNE HARMONIE À EXPLORER

Municipalité de Saint-Alban

241, rue Principale, Saint-Alban (Québec) G0A 3B0
Téléphone : 418 268-8026 • Télécopieur : 418 268-5073
loisirs@st-alban.qc.ca www.st-alban.qc.ca Facebook : Loisirs St-Alban
Coordonnatrice des loisirs : Jennifer Paquin 418 569-6610 j.paquin@st-alban.qc.ca

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour faire l'inscription : Municipalité de Saint-Alban
241 rue principale, Saint-Alban
loisirs@st-alban.qc.ca

Modalités de paiement acceptées :

Argent comptant
Chèque à l'ordre de : Municipalité de Saint-Alban
Paiement débit / Interac au bureau municipal
Prenez note que le paiement devra être fait au plus tard au premier cours de l'activité.

PARC NATUREL RÉGIONAL DE PORTNEUF

Ce parc régional est accessible via Saint-Alban et Saint-Ubalde. Un territoire de 73 km² en pleine nature regroupant plusieurs lacs dont les lacs Long, Montauban et Carillon. Plusieurs activités

et hébergements sont offerts :

- Randonnée pédestre
- Spéléologie et escalade
- Visite historique d'une ancienne centrale hydroélectrique
- Pêche
- Embarcations en location : Canot, kayak, planche à pagaie, rabaska
- Camping et canot-camping
- Descente en radeau pneumatique
- Location de chalets et tentes prêt-à-camper

Bienvenue aux familles et aux groupes!

Informations : 418 268-6681
info@parcportneuf.com,
www.parcportneuf.com

VISITE GUIDÉE DE LA GROTTÉ LE TROU DU DIABLE PAR LE PARC NATUREL RÉGIONAL DE PORTNEUF

Découvrez en famille, entre amis ou en groupe, la 2e plus longue grotte du Québec. Visite facile et sécuritaire!

Visite touristique (1h30)

Enfant : 18.05\$ + tx
Adulte : 24.35\$ + tx

Visite Aventure (3h00)

Enfant : 33.48 \$ + tx
Adulte : 42.62 \$ + tx

CAMP DE JOUR

***Surveillez notre page Facebook et le journal l'Albanois pour la date d'ouverture des inscriptions.**

Des moniteurs motivés vous attendent avec joie pour vous faire embarquer dans une thématique haute en couleur. Activités, amusements et divertissements sont au rendez-vous. Des sorties seront à l'horaire du camp de jour (optionnelles et payées à l'inscription) en plus des différentes activités proposées au camp de jour sur une base hebdomadaire (initiation aux sports, ateliers de cuisine, expériences scientifiques, etc).

Lieu : Le camp de jour se tient principalement au centre des loisirs de Saint-Alban

Pour qui : Jeunes de 4 ans (ayant fréquenté la maternelle 4 ans) à 12 ans

Quand : Du 26 juin au 18 août 2023, fermé le 3 juillet 2023

Coût : 1^{er} enfant : 220 \$ (temps plein, sans service de garde)

2^e enfant : 170 \$ (temps plein, sans service de garde)

3^e enfant : 160 \$ (temps plein, sans service de garde)

Temps partiel (2 jours/semaine ou 16 jours) *Doit remplir calendrier dans le document : 120 \$/enfant

Temps partiel (1 semaine/2 ou 4 semaines ou 20 jours)
*Doit remplir calendrier dans le document : 140 \$/enfant

Service de garde (temps plein) : supplément de 100 \$

Service de garde (à temps plein pour un enfant inscrit au camp à temps partiel) : supplément de 50 \$

Service de garde spontané : supplément de 8 \$ pour le service AM + PM / jour

Spécifications :

- T-shirt jaune du camp remis sans frais supplémentaires aux nouvelles inscriptions seulement.
- T-shirt jaune disponible en vente, directement au camp de jour, au coût de 20 \$.
- T-shirt jaune obligatoire lors des sorties.

Horaire : Lundi au vendredi de 9h00 à 16h00

(Service de garde AM offert de 7h30 à 9h00 et PM de 16h00 à 17h30)

Informations : Municipalité de Saint-Alban

Téléphone : 418 268-8026

Courriel : loisirs@st-alban.qc.ca

LIGUE DE SOCCER DE L'OUEST DE PORTNEUF

À la recherche de parents volontaires pour animer les pratiques

et encadrer les jeunes lors des matchs. Veuillez communiquer vos coordonnées si vous êtes intéressé.

Deux équipes de soccer mixtes qui représentent Saint-Alban dans la ligue de soccer non-compétitive de l'Ouest. Nous jouerons contre des municipalités de l'Ouest de Portneuf (Saint-Casimir, Saint-Ubalde, Deschambault). Plaisir avant tout. Cette activité a lieu 2 fois par semaine en soirée. (1 pratique et 1 match/semaine)

Lieu : Centre des loisirs de Saint-Alban

Pour qui : Équipe U5 à U7 : 5 ans à 7 ans (4 contre 4)

Équipe U8 à U10 : 8 ans à 10 ans (7 contre 7)

Quand : 29 mai au 18 août 2023

Coût : 60 \$ + dépôt de 25 \$ pour le chandail (dépôt remis à la fin de la saison)

Horaire : À venir...

Pour faire l'inscription, communiquez aux coordonnées ci-dessous.

Informations : Municipalité de Saint-Alban

Téléphone : 418 268-8026

Courriel : loisirs@st-alban.qc.ca

LA LIGUE DE SOCCER DE L'OUEST DE PORTNEUF LANCE
SES INSCRIPTIONS

SOCCER RÉCRÉATIF ÉTÉ 2023

U5 - U7
2018 - 2016
4 CONTRE 4

U8 - U10
2015 - 2013
7 CONTRE 7

Pour vous inscrire auprès de VOTRE municipalité avant le 5 mai 2023

- ✓ St-Alban loisirs@st-alban.qc.ca
- ✓ St-Casimir <https://www.saint-casimir.com/>
- ✓ St-Ubalde <https://mon.accessite.net/34090/fr-ca/>
- ✓ Deschambault-Grondines <https://mon.accessite.net/34058/fr-ca/>

Matchs tenus en alternance dans chacune des municipalités

MATÉRIEL FOURNI:
Maillot, culotte, bas et ballon
Surpassant en fin de saison

COÛT
60 \$
25 \$ pour le chandail par votre municipalité en guise de dépôt

SAISON DE 10 SEMAINES
du 29 mai au 18 août 2023
compté durant les 2 semaines de la construction

FORMATION - PRÊTS À RESTER SEULS (9 ANS ET +)

Ce cours, offert par Prévention Secours Portneuf, cours sera principalement axé sur la pratique des techniques spécifiées et la discussion de cas. Il vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant 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

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte
Quand et \$: Lundi 19 mai 2023
45 \$ par personne

Horaire : 9h00 à 15h00

Nombre minimum de participants : 11 personnes

Pour faire l'inscription, communiquez avec :

Informations : Municipalité de Saint-Alban

Téléphone : 418 268-8026

Courriel : loisirs@st-alban.qc.ca

FORMATION - GARDIENS AVERTIS **(11 ANS ET +)**

Ce cours, offert par *Prévention Secours Portneuf*, sera principalement axé sur la pratique des techniques spécifiées et la discussion de cas afin de permettre aux jeunes de connaître les rôles et responsabilités et pour faire face à leur travail de gardiens avertis. Il inclura également des démonstrations, simulations avec maquillage, ainsi que des exposés théoriques.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Quand et \$: Lundi 22 mai 2023
50 \$ par personne

Horaire : 8h30 à 16h30

Nombre minimum de participants : 11 personnes

Pour faire l'inscription, communiquez avec :

Informations : Municipalité de Saint-Alban

Téléphone : 418 268-8026

Courriel : loisirs@st-alban.qc.ca

HIT

Des intervalles musculaires et cardiovasculaires à haute intensité qui vous procureront de fortes sensations et vous feront sans aucun doute dépasser vos limites! Le cours HIIT vous permettra d'améliorer votre capacité cardiovasculaire, de stimuler votre métabolisme, de raffermir votre corps et de vous faire dépenser une tonne de calories. Un tapis d'exercice est conseillé.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Quand et \$: Session printemps/été 2023
6 février au 17 juillet 2023
Carte de 10 cours : 160.00 \$
Carte de 20 cours : 275.00 \$
Carte de 30 cours : 345.00 \$

*Les cartes sont valides un an à compter de la date d'achat pour tous les cours offerts par Janie Bellemare

Horaire : Le lundi de 17h55 à 18h40

Informations, inscription :

Téléphone : 819 448-4556

Instructeur : Janie Bellemare

STEP

Votre endurance cardiovasculaire, votre endurance musculaire et votre coordination seront mises à l'épreuve. L'entraînement avec step entraînera une forte dépense calorique et beaucoup de plaisir.

Si vous avez votre propre step vous pouvez l'apporter, sinon un step vous sera prêté pour le cours. Ce cours nécessite également un tapis d'entraînement.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Quand et \$: Session printemps/été 2023
6 février au 17 juillet 2023
Carte de 10 cours : 160.00 \$
Carte de 20 cours : 275.00 \$
Carte de 30 cours : 345.00 \$

*Les cartes sont valides un an à compter de la date d'achat pour tous les cours offerts par Janie Bellemare

Horaire : Le lundi de 18h40 à 19h25

Informations, inscription :

Téléphone : 819 448-4556

Instructeur : Janie Bellemare

ABDOMINAUX ET FESSIERS

Mettant un accent spécifique sur le gainage, ce cours vise à renforcer les abdominaux, les fessiers et le bas du dos. Grâce à des exercices simples, vous tonifierez votre corps. Apportez un tapis d'entraînement, une courte bande élastique et des disques glissants (ou deux débarbouillette), qui seront utilisés pour augmenter la difficulté des exercices au sol.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Quand et \$: Session printemps/été 2023
6 février au 17 juillet 2023
Carte de 10 cours : 160.00 \$
Carte de 20 cours : 275.00 \$
Carte de 30 cours : 345.00 \$

*Les cartes sont valides un an à compter de la date d'achat pour tous les cours offerts par Janie Bellemare

Horaire : Le lundi de 19h25 à 20h10

Informations, inscription :

Téléphone : 819 448-4556

Instructeur : Janie Bellemare

MUSCULATION

Cet entraînement complet vous permet de développer la musculature de tout votre corps. Nous travaillerons à l'aide de poids libres et d'exercices variés. Si vous avez vos propres poids libres vous pouvez les apporter, sinon des poids vous seront prêtés pour le cours. Vous devez également apporter votre propre tapis d'entraînement.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Quand et \$: Session printemps/été 2023
1^{er} février au 12 juillet 2023
Carte de 10 cours : 160.00 \$
Carte de 20 cours : 275.00 \$
Carte de 30 cours : 345.00 \$

*Les cartes sont valides un an à compter de la date d'achat pour tous les cours offerts par Janie Bellemare

Horaire : Le mercredi de 17h55 à 18h40

Informations, inscription :

Téléphone : 819 448-4556

Instructeur : Janie Bellemare

Carte de 10 cours : 160.00 \$

Carte de 20 cours : 275.00 \$

Carte de 30 cours : 345.00 \$

*Les cartes sont valides un an à compter de la date d'achat pour tous les cours offerts par Janie Bellemare

ENTRAINEMENT SUR MINI TRAMPOLINE

Toujours en utilisant la mini-trampoline, vous travaillerez votre endurance musculaire et votre endurance cardiovasculaire.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Quand et \$: Session printemps/été 2023

1^{er} février au 12 juillet 2023

Carte de 10 cours : 160.00 \$

Carte de 20 cours : 275.00 \$

Carte de 30 cours : 345.00 \$

*Les cartes sont valides un an à compter de la date d'achat pour tous les cours offerts par Janie Bellemare

Horaire : Le mercredi de 18h40 à 19h25

Informations, inscription :

Téléphone : 819 448-4556

Instructeur : Janie Bellemare

STRETCHING

Ce cours vous permettra d'améliorer votre flexibilité et votre mobilité. Nous prendrons le temps de bien étirer tous vos muscles et pratiquerons des exercices qui vous aideront à gagner de l'amplitude dans vos mouvements. Ce cours vous procurera un sentiment de bien-être et de détente. Des blocs de yoga et un long élastique peuvent également être bénéfiques pour les gens de niveau débutant.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Quand et \$: Session printemps/été 2023

1^{er} février au 12 juillet 2023

Carte de 10 cours : 160.00 \$

Carte de 20 cours : 275.00 \$

Carte de 30 cours : 345.00 \$

*Les cartes sont valides un an à compter de la date d'achat pour tous les cours offerts par Janie Bellemare

Horaire : Le mercredi de 19h25 à 20h10

Informations, inscription :

Téléphone : 819 448-4556

Instructeur : Janie Bellemare

CIRCUIT CARDIO-MUSCU

Circuit cardio-muscu

C'est un circuit où on alterne des exercices cardiovasculaires et musculaires.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Quand et \$: Session printemps/été 2023

2 février au 13 juillet 2023

Horaire : Le jeudi de 12h00 à 12h45

Informations, inscription :

Téléphone : 819 448-4556

Instructeur : Janie Bellemare

COURS DE MISE EN FORME 50 ANS ET +

Une fois par semaine, Janie Bellemare offre une séance de conditionnement physique pour les personnes de 50 ans et plus. Les exercices sont adaptés à ce type de clientèle, ce qui en fait une séance sécuritaire et intéressante.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Quand et \$: Session printemps/été 2023

6 février au 14 juillet 2023

Carte de 10 cours : 160.00 \$

Carte de 20 cours : 275.00 \$

Carte de 30 cours : 345.00 \$

*Les cartes sont valides un an à compter de la date d'achat pour tous les cours offerts par Janie Bellemare.

Horaire : Le vendredi de 9h45 à 10h30

Informations, inscription :

Téléphone : 819 448-4556

Instructeur : Janie Bellemare

YOGA SOUPLESSE

Cette séance de Yoga est axée sur la concentration et la flexibilité pour améliorer votre souplesse et votre posture.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Quand et \$: Du 10 avril au 29 mai 2023

(8 semaines de cours 120 \$)

Horaire : Lundi à 10h15 à 11h15

Matériels : Tapis de Yoga et Bloc de Yoga

Informations, inscription :

Instructeur : Josée Laperrière

Téléphone : 418 399-9220

Courriel : laperrierejosee@gmail.com

PILATES TOTAL BODY & POSTURE

Cette séance de Pilates va tonifier votre corps et améliorer votre souplesse et votre posture.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Quand : Du 12 avril au 24 mai 2023

(8 semaines de cours 120 \$)

Horaire : Mercredi de 10h15 à 11h15

Matériels : Tapis de Yoga

Informations, inscription :

Instructeur : Josée Laperrière

Téléphone : 418 399-9220

Courriel : laperrierejosee@gmail.com

BODY WORKOUT

Cette séance de Body Workout va transformer votre silhouette. Les exercices seront variés avec haltères pour maximiser le travail. Les bras, les jambes, les fessiers et les abdos seront à l'honneur.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Quand : Du 13 avril au 1^{er} juin 2023
(8 semaines de cours 120 \$)

Horaire : Jeudi de 18h00 à 19h00

Matériels : Tapis de Yoga et Bouteille d'eau

Informations, inscription :

Instructeur : Josée Laperrière

Téléphone : 418 399-9220

Courriel : laperrierejosee@gmail.com

YOGA SOUPLESSE & ATHLÉTIQUE

Cette séance de Yoga vous permettra de développer davantage votre souplesse et votre force, car nous maintiendrons davantage les postures et ainsi avoir de beaux résultats.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Quand : Du 13 avril jusqu'au 1^{er} Juin
(8 semaines de cours 120 \$)

Horaire : Jeudi de 19h15 à 20h15

Matériels : Tapis de Yoga et Bloc de Yoga

Informations, inscription :

Instructeur : Josée Laperrière

Téléphone : 418 399-9220

Courriel : laperrierejosee@gmail.com

SOIRÉE PICKLEBALL LIBRE (12 ANS ET +)

Les soirées pickleball sont offertes à la population. Un seul terrain de disponible dans le gymnase de l'école primaire du Goéland. Vous devez apporter votre raquette, balles sur place. Possibilité de céder deux « chiffres » par soirs, si trop de participants.

Lieu : Gymnase de l'école primaire du Goéland

Quand : Janvier 2023 à juin 2023

Horaire et \$: Soirée du mercredi
19h00 à 21h00
Gymnase de l'école primaire du Goéland Gratuit
Responsable : Martine Audet
Soirée du jeudi
19h00 à 21h00
Gymnase de l'école primaire du Goéland Gratuit
Responsable : Manon Bourdeau

Pour faire l'inscription, communiquez aux coordonnées ci-dessous.

Informations : Municipalité de Saint-Alban

Téléphone : 418 268-8026

Courriel : loisirs@st-alban.qc.ca

CLUB DE L'ÂGE D'OR « LA GAÏÉTÉ » DE SAINT-ALBAN (50 ANS ET +)

Activités sociales pour les aînés.

Clientèle : Personnes âgées de 50 ans et +

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Horaire : Mardi : 19h00 à 22h00

Activité vie active pour les aînés.

Clientèle : Personnes âgées de 50 ans et +

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Horaire : Mardi : 13h30 à 15h00

Informations et responsable :

Robert Julien, président 418 268-8412

Marcelle Claveau, secrétaire 418 268-3870

MINI-PUTT

Venez jouer une partie de 18 trous à notre terrain de Mini-Putt situé derrière l'église.

Quand : Débute le 18 juin 2022, date de fin à confirmer selon la température

Tous les soirs de semaine : 18h30 à 22h00

Fin de semaine : 13h30 à 16h00 ; 18h30 à 22h00

Coût : 4 \$/adulte

2 \$/enfant (5 à 11 ans)

Gratuit / 4 ans et -

Responsables et informations :

Robert Julien, président : 418 268-8412

Marcelle Claveau, secrétaire : 418 268-3870

CERCLE DES FERMÏÈRES SAINT-ALBAN (18 ANS ET +)

Initiation au tissage, tricot, etc. Ateliers organisés selon les différentes demandes.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Horaire : Jeudi : 13h00 à 15h00

Informations et responsable : Aline Picard

Téléphone : 418 268-3785

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE BIBLIO-CHUT!

Membre du Réseau biblio de la Capitale nationale et de la Chaudière-Appalaches (Réseau BIBLIO CNCA). Nous effectuons le prêt de livres (audio, romans, documentaires), magazines, bd, albums et casse-têtes. Le service de prêt entre bibliothèques (PEB) est offert aux abonné.e.s.

Accès aux collections numérique du Réseau BIBLIO CNCA :

- Plus de 12 000 livres numériques

- Plus de 3 300 revues numériques

- Livres audio
- Protégez-vous
- Généalogie
- Autoformation : Tout apprendre: 800 cours gratuits.

Accès aux collections spéciales du Réseau BIBLIO CNCA :

- Muséo : des musées à emporter!
- Wally : trousse de codage
- Manga : BD japonaises
- Réalité virtuelle.

Des expositions diverses sont présentées tout au long de l'année.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte au
179, rue Principale, Saint-Alban, G0A 3B0

Téléphone : 418 268-3557

Responsable : Marcelle Lauzon

Page web : <http://st-alban.qc.ca/tourisme-loisirs-et-culture/bibliotheque/>

Facebook : Bibliothèque Biblio-Chut de Saint-Alban

Courriel : alba@reseaubibliocnca.qc.ca

Wifi : Disponible

Horaire : Lundi : 13h00 à 15h00
Mardi : 18h30 à 20h00
Mercredi : 16h00 à 18h00
Jeudi : 18h30 à 20h00
Vendredi : 13h30 à 17h30

Horaire d'été (juillet et août) : La bibliothèque est ouverte seulement le mardi de 18 h 30 à 20 h 30.

Tarifcation : Abonnement gratuit pour les résidents de Saint-Alban

SKATEPARC

Le skateparc est totalement aménagé en béton ! Il est situé au parc des loisirs. Il est prêt et vous attend.

AUTRES SERVICES ET INFRASTRUCTURES DE LA MUNICIPALITÉ

- Aires de pique-nique
- Allées de pétanques
- Centre communautaire Fernand Marcotte pour les réunions de clubs sociaux
- Centre d'interprétation et sites patrimoniaux
- Parcs pour les tout-petits et leurs parents
- Parc récréatif pour les plus grands
- Patinoire extérieure et sentier de patin
- Pêche
- Pistes cyclables
- Sentiers pédestres
- Sentiers de quad
- Terrain de basketball
- Terrain de pickleball
- Terrain de golf de 18 trous
- Terrain de volleyball sur plage
- Terrain de soccer
- Surface de Dek Hockey



Municipalité Deschambault-Grondines

Deschambault-Grondines – Service des loisirs
120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0
Téléphone : 418 286-3971 • Télécopieur : 418 286-6511
Courriel : info@deschambault-grondines.com

Service des loisirs
418 286-6827

*du lundi au mercredi entre 8h et 16h

info-loisirs@deschambault-grondines.com

Inscription en ligne



MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION

L'inscription doit se faire sur le site internet de la municipalité 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 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. Cependant, le coût de chaque activité sera majoré.

Un utilisateur se verra dans l'impossibilité de s'inscrire à toute activité 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 à info@deschambault-grondines.com

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 2^e 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. Cependant, un cours manqué par un participant ne peut être repris.

LE TARIF

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>

Inscription en ligne

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

KARATÉ

8 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

• 4 avril

Le karaté est une discipline qui permet à chaque personne de se dépasser, d'établir ses propres limites, en améliorant ses capacités physiques et intellectuelles tout en développant votre personnalité et confiance pour la vie.

Jour : **Lundi – Centre des Roches**

Heure : **18h30**

Début : **19 septembre**

Coût : **55 \$**

Durée : **8 semaines**

*incluant les frais d'inscription à l'association ainsi que les taxes pour les 18 ans +

*excluant les frais d'examen et la ceinture

Nombre de participants minimum : **8**

Responsable de l'activité : **Gilles Dion, 3^e Dan**



MÉDITATION

15 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

• 4 avril

Vous aimeriez pendre un moment pour vous, développer une méthode afin de calmer votre esprit et créer la cohérence dans votre être ? Ce cours est pour vous ! Permettez à votre système de se ressourcer et de refaire son énergie tout en favorisant la santé globale par la méditation.

Jour : **Jeudi**

Heure : **19h**

Début : **20 avril au 8 juin**

***Pas de cours le 1^{er} juin**

Endroit : **Salle Paul-Benoît**

Coût : **120 \$ pour 7 semaines**

Nombre de participants minimum : **6**

Responsable de l'activité : **Gessy Laflamme**



SALLE D'ENTRAÎNEMENT LIBRE

ADULTES

Entraînement libre en salle sur appareil.

Horaire d'ouverture :

7 jours par semaine de 6h à 23 h

Abonnement d'une durée de 9 mois.

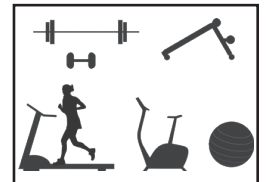
Fermé de la mi-juin au début septembre.

Coût d'abonnement : **92 \$**

***prévoir l'acquisition d'une clé d'accès par dépôt de 25\$**

Endroit : **Édifice J.-A.-Côté**

GYM



COURS DE MAQUILLAGE DE FANTAISIE

10 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

• 4 avril

Apprendre à faire des maquillages de fantaisie t'intéresse ? Joins-toi à Stéphanie Maquille pour apprendre ces trucs et conseils.

Jour : **Jeudi**

Heure : **18h à 19h**

Début : **13 avril**

Durée : **8 semaines**

Endroit : **Édifice J.-A.-Côté**

Coût : **30 \$ matériel inclus**

Nombre de participants minimum : **8**

Responsable : **Stéphanie Maquille, artiste maquilleuse**



MISE EN FORME MATINALE

ADULTES

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

• 4 avril

Mise en forme dynamique et assistée, adaptée à chaque niveau de condition physique. Doux, mais efficace !



Jour : **Mercredi**

Heure : **9h30**

Début : **12 avril**

Endroit : **Édifice Paul-Benoît**

Coût : **105 \$ pour 8 semaines**

Nombre de participants minimum : **10**

Responsable de l'activité : **Sonia Pelletier**

ENTRAÎNEMENT URBAIN

ADULTES

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

• 4 avril

Mise en forme dynamique et assistée, adaptée à chaque niveau de condition physique. Doux, mais efficace !



Jour : **Mardi**

Heure : **18h30**

Début : **11 avril**

Endroit : **Terrain des loisirs du secteur Grondines**

Coût : **75 \$ pour 6 semaines**

Nombre de participants minimum : **8**

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

DANSE CRÉATIVE OU GYM-CHEERLEADING

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

• 4 avril

Musique rythmée, chorégraphie adaptée au groupe d'âge. Pendant 10 semaines vous apprendrez les pas de base ainsi que des chorégraphies.



Endroit : **Centre des Roches**

Date : **Mercredi 12 avril et samedi 15 avril**

Heures : **Mercredi 18h Gym-Cheerleading**

Samedi 9h Danse créative

Durée : **8 semaines**

Coût : **65 \$ pour les moins de 14 ans**

75 \$ pour les 14 ans et +

Nombre de participants : **8 minimum**

Responsable de l'activité : **Marilie Faucher**

SOCCER

4 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

• 4 avril



4 ans - initiation au soccer

5 à 10 ans – ligue de soccer de l'ouest de Portneuf

11 ans – récréatif local

*Entraîneurs recherchés »

Période : **de mai à la fin août**

Coût : **60 \$/enfant**

***plus 25\$ de dépôt pour le chandail**

LA LIGUE DE SOCCER DE L'OUEST DE PORTNEUF LANCE SES INSCRIPTIONS

SOCCER RÉCRÉATIF ÉTÉ 2023

U5 - U7 2018-2016 4 CONTRE 4

U8 - U10 2015-2013 7 CONTRE 7

Pour vous inscrire auprès de VOTRE municipalité avant le 5 mai 2023

- ✓ St-Alban
- ✓ St-Casimir
- ✓ St-Ubalde
- ✓ Deschambault-Grondines

loisirs@st-alban.qc.ca

<https://www.saint-casimir.com/>

<https://mon.accescite.net/34090/fr-ca/>

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

Matches tenus en alternance dans chacune des municipalités

MATÉRIEL FOURNI:
Maillot, culotte, bas et ballon
Surprises en fin de saison

CÔÛT 60 \$
25 \$ peuvent être chargés par votre municipalité en guise de dépôt

SAISON DE 10 SEMAINES
du 29 mai au 18 août 2023
congé durant les 2 semaines de la construction

CAMP DE JOUR

4-12 ANS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

• 8 mai

Le camp de jour 2023, qui se tiendra du 26 juin au 11 août, vous sera offert sous une toute nouvelle formule pour les jeunes de 4 à 12 ans. 😊



Nous vous invitons à surveiller nos publications à venir sur nos réseaux sociaux pour connaître les détails d'inscriptions.

Centre d'informations : 418 286-6827, service des loisirs

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION

L'inscription doit se faire sur le site internet de la ville : www.villemarc.com. Les coûts d'inscription doivent être défrayés lors de l'inscription en ligne par carte de crédit sinon votre inscription ne sera pas valide.

Nous n'acceptons aucune inscription après le 9 avril 2023.

DEMANDES DE REMBOURSEMENT

Toutes les demandes de remboursement doivent être adressées par écrit par courriel à loisirs@villemarc.com. Pour toute demande de remboursement, un billet médical est obligatoire et doit être déposé avec la demande écrite de remboursement. L'activité sera remboursée au prorata du nombre de cours restant.

CAMP DE JOUR - 2023

La magie des ensorcelants films d'Harry Potter envahira les murs de notre camp de jour cette année! Nos moniteurs sorciers se feront un plaisir d'accueillir nos apprentis sorciers (enfants âgés de 5 à 12 ans) prêts à vivre une expérience inoubliable.



Les activités du camp sont basées sur le respect, la communication et surtout le plaisir.

Horaire du camp : Lundi au vendredi de 8h45 à 16h15 (heure du dîner incluse)

Service de garde : Lundi au vendredi de 7h30 à 8h45 et de 16h15 à 17h30

Date du camp : Du 26 juin au 11 août 2023

Coût : Consultez le site internet www.villemarc.com pour connaître le coût du camp de jour, du service de garde et des sorties.

FONCTIONNEMENT INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT:

- Créez un compte citoyen si ce n'est pas déjà fait;
- Dans votre compte citoyen, cliquez sur l'onglet bleu à droite « Camp de jour »;
- Cliquez sur « Remplir le formulaire d'inscription ».

Paiement par carte de crédit: Si vous ne possédez pas de carte de crédit, les dépanneurs et pharmacies vendent des cartes prépayées.

GARDIENS AVERTIS

7 AVRIL 2023

Jour : Vendredi

Heure : 8h30 à 16h30

Coût : 63 \$ (être âgé d'au moins 11 ans)

Endroit : Centre communautaire et culturel Saint-Marc



CARDIO MUSCULAIRE EN PLEIN AIR

SONIA PELLETIER – SUNNY FITNESS

Jour : Mercredi

Heure : 18h30 à 19h30

Durée : 8 semaines

Session : Du 10 mai au 28 juin

Coût : 100 \$

Endroit : Terrain de soccer



Apporter un tapis d'entraînement, 2 haltères et une gourde d'eau

SOCCER

CLUB DE SOCCER LES CELTICS
DE L'OUEST DE PORTNEUF

Saison estivale 2023 :

- Équipes U5 à U16 garçons et filles
- Développement et entraînements
- Parties dans quatre ligues organisées (ligue locale Timbits, LDSP, LDP et LSQM)



Tous les détails et les inscriptions disponibles ici en mars 2023 : www.celticsdelouest.org/ et <https://www.facebook.com/Clubdesoccerlesceltics>

BASEBALL

CLUB DE BASEBALL LES AS

Les inscriptions se dérouleront du 13 février au 12 mars sur la plate-forme SPORDLE (publication Sport). Celle-ci est accessible via le site web du club : asbaseball.ca



NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE : 4 billets inclus pour l'événement les 4 Chevaliers – Samedi le 27 mai

Catégorie	Année de naissance	Résident*		Non résident	
		Tarif pour les rapides	Tarif régulier	Tarif pour les rapides (jusqu'au 26 février)	Tarif régulier
Rallye cap	2016-2017-2018	120 \$	140 \$	260 \$	280 \$
7UA	2016	120 \$	140 \$	260 \$	280 \$
9U	2014-2015	165 \$	185 \$	350 \$	370 \$
11U	2012-2013	225 \$	245 \$	470 \$	490 \$
13U	2010-2011	230 \$	250 \$	480 \$	500 \$
15U	2008-2009	235 \$	255 \$	490 \$	510 \$
18U	2005-2006-2007	245 \$	265 \$	510 \$	530 \$

* Sont considérés résidents, les citoyens des municipalités suivantes :

Pont-Rouge, Saint-Basile, Deschambault-Grondines, Donnacona, Saint-Raymond, Portneuf, Cap-Santé, Sainte-Catherine-de-Jacques-Cartier, Saint-Marc-des-Carières, Neuville et Fossambault-sur-le-lac.

Rabais familial

- 1^{er} participant : tarif ci-haut;
- 2^e participant : 20 \$ de rabais;
- 3^e participant et les suivants de la même famille : 40 \$ de rabais.

SPECTACLE HUMOUR GUILLAUME PINEAULT

VENDREDI 31 MARS 2023

Lieu : Salle Claudia Ébacher
Centre communautaire et culturel

Heure : 20h00

Coût : 28 \$

Billets en vente: www.villestmarc.com
ou 418 268-3862 poste 33 ou 34



SPECTACLE HUMOUR MATTHIEU PEPPER

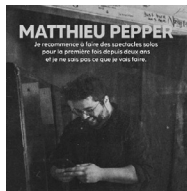
SAMEDI 15 AVRIL 2023

Lieu : Salle Claudia Ébacher
Centre communautaire et culturel

Heure : 20h00

Coût : 32 \$

Billets en vente: www.villestmarc.com
ou 418 268-3862 poste 33 ou 34



CINÉ-CONFÉRENCE DESTI-DOCS EQUATEUR-GALAPAGOS

VENDREDI 21 AVRIL 2023

Lieu : Salle Claudia Ébacher
Centre communautaire et culturel

Heure : 19h30

Coût : 30 \$ (Le prix comprend la conférence et les petites
bouchées du pays servies pendant l'entracte)

Billets en vente: www.villestmarc.com ou
418 268-3862 poste 33 ou 34

PIÈCE DE THÉÂTRE DÉPÊCHE-TOI BIBICHE, ON VA RATER L'AVION !

SAMEDI 29 AVRIL 2023 À 19H30

Lieu : Salle Claudia Ébacher - Centre communautaire et
culturel

Heure : 19h30

Coût : 20 \$

Billet en vente: www.villestmarc.com
ou 418 268-3862 poste 33 ou 34

SPECTACLE HUMOUR LAURENT PAQUIN

VENDREDI 19 MAI 2023

Lieu : Salle Claudia Ébacher - Centre communautaire et
culturel

Heure : 20h00

Coût : 36 \$

Billets en vente: www.villestmarc.com
ou 418 268-3862 poste 33 ou 34



SPECTACLE MUSICAL RYTHM'Ô CHOEUR

SAMEDI 27 MAI 2023

Lieu : Salle Claudia Ébacher - Centre communautaire et
culturel

Heure : 19h30

Coût : 20 \$

Billets en vente: www.villestmarc.com
ou 418 268-3862 poste 33 ou 34

FÊTE DES VOISINS

SAMEDI 3 JUIN 2023

Lieu : Terrain de soccer de l'école
secondaire

(En cas de pluie : Centre récréatif
Chantal-Petitclerc (arène)

Coût : Gratuit pour tous

Programmation complète à venir : www.villestmarc.com



SPECTACLES EXTÉRIEURS GRATUITS HOMMAGE À VAN HALEN

VENDREDI 30 JUIN 2023

Endroit : Terrain de balle de l'école secondaire

Coût : Gratuit pour tous / Apportez votre chaise

Heure : 20h00 Chansonnier Cédryk Cantin
21h30 Hommage à Van Halen

Bar sur place ! Les profits du bar administré par les pompiers
iront à la Dystrophie musculaire. (En cas de pluie : Centre
communautaire et culturel de Saint-Marc)

EXPO AGRICOLE DE PORTNEUF

DU 11 AU 13 AOÛT 2023



FESTIVAL DES POMPIERS DE ST-MARC

DU 25 AU 26 AOÛT 2023



25 août : Parade des camions – Feu d'artifice et Spectacle

26 août : Jeux – Souper BBQ – Spectacle

Programmation complète à venir : Facebook Pompier Saint-Marc-
Des-Carières

SPECTACLE HUMOUR MAUDE LANDRY

9 SEPTEMBRE 2023

Lieu : Salle Claudia Ébacher - Centre
communautaire et culturel

Heure : 20h00

Coût : 28 \$

Billets en vente: www.villestmrc.com
ou 418 268-3862 poste 33 ou 34



SPECTACLE HUMOUR MARTE LAVERDIÈRE

15 SEPTEMBRE 2023

Lieu : Salle Claudia Ebacher - Centre
communautaire et culturel

Heure : 20h00

Coût : 35 \$

Billets en vente: www.villestmrc.com
ou 418 268-3862 poste 33 ou 34



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Venez visiter notre bibliothèque au 1600 boul. Bona-Dussault.

- Plus de 10 000 livres
- HORAIRE
Les mardis de 18h30 à 19h30
Les jeudis de 12h30 à 13h30
Les samedis de 10h00 à 11h30
- Coût annuel d'adhésion
Résident 7 \$ ind. 10 \$ Familial
Non-résident 9 \$ ind. 14 \$ Familial

PLEIN AIR

- Deux terrains de Volley-Ball de plage
- Terrains de soccer
- Deux terrains de tennis
- Terrain de balle
- Skate-Parc
- Parc de jeux d'eau
- Terrains de pétanque
- Terrain de basket
- Pumptrack à venir (construction été 2023)



Municipalité de Saint-Casimir

220, boulevard de la Montagne, Saint-Casimir (Québec) G0A 3L0

Téléphone : 418 339-2543 • Télécopieur : 418 339-3105

Courriel : loisirs@saint-casimir.com

Site web et inscriptions : www.saint-casimir.com

Sandra Mongeau : coordonnatrice aux loisirs

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Information : Lundi au vendredi entre 8h30 et 16h00
(l'horaire peut varier)
220, boulevard de la Montagne
418 339-2543
loisirs@saint-casimir.com

Lieu d'inscription : À l'Hôtel de Ville, 220, boul. de la Montagne
(ou autre si inscrit dans le descriptif)

Dates limites : Diverses, varient selon l'activité visée
Modalités de paiement acceptées :
Argent comptant, carte de débit, carte de
crédit ou un chèque au nom de :
Municipalité de Saint-Casimir (ou autre si
inscrit dans le descriptif)

Prenez note que le paiement devra être effectué au **plus tard** à la
date limite d'inscription de l'activité visée.

***Pour les cours offerts, il y aura un coût supplémentaire
de 15 % pour les non-résidents.***

***Tous les coûts seront bien détaillés dans les descriptions
des cours et sur le formulaire à remplir lors de
l'inscription.***

La municipalité de Saint-Casimir accepte de rembourser jusqu'à
un maximum de 95.00\$ les frais supplémentaires d'inscription
pour les enfants de moins de 18 ans à une activité de loisirs non

offerte sur le territoire de la municipalité de Saint-Casimir et ce,
sur réception du reçu de l'organisme concerné sur lequel les frais
supplémentaires seront clairement identifiés. Le remboursement
s'applique uniquement pour les municipalités de la MRC de
Portneuf.

LIGUE DE BADMINTON AMICALE

La ligue amicale de Badminton est de
retour. C'est une occasion parfaite pour
garder la forme tout en s'amusant. Cette
activité se limite à 16 participants.



Jour : Lundi et jeudi
Heure : 19h00 à 21h00
Endroit : Gymnase de l'école le Bateau blanc
Coût : 60 \$ par session | 2 soirs
(inscription en ligne www.saint-casimir.com)
ou
Carte de 10 soirs au choix 45\$ (auprès du responsable)
500, boulevard de la Montagne

Responsable : Pascal Carrier, 418 572-3116
4 sessions disponibles janvier-mars, avril-juin,
juillet-septembre, octobre-décembre

Nombre de participants : **maximum** 16 participants

Pour information, 418 339-2543, loisirs@saint-casimir.com ou sur
la page Facebook des loisirs en message privé. Vous pouvez aussi
contacter le responsable Pascal Carrier au 418 572-3116

SALLE DE QUILLES DE SAINT-CASIMIR

La salle de quilles de Saint-Casimir est maintenant ouverte au public, les vendredis soir, samedis et Dimanches.

Faites votre réservation à : quillestcasimir@gmail.com.

Prix spéciaux pour les groupes et les familles. Contactez Sandra Mongeau à : loisirs@saint-casimir.com ou au 418 339-2543 pour informations.



Salle de
QUILLES

Sur réservation seulement.

CAMP DE JOUR 2023

Inscriptions jusqu'au 31 mai 2023

La fiche d'inscription sera disponible en ligne sur www.saint-casimir.com à partir du 17 avril 2023

5 semaines de camp de jour avec sorties incluses plus 2 semaines allégées pendant les semaines de la construction pour un total de 7 semaines.

TEMPS PLEIN	1 ^{ER} ENFANT	2 ^E ENFANT	3 ^E ENFANT	4 ^E ENFANT
1 SEMAINE	125\$	100\$	75\$	GRATUIT
2 SEMAINES	150\$	125\$	100\$	GRATUIT
3 SEMAINES	175\$	150\$	125\$	GRATUIT
4 SEMAINES	200\$	175\$	150\$	GRATUIT
5 SEMAINES	225\$	200\$	175\$	GRATUIT

TEMPS PARTIEL	1 ^{ER} ENFANT	2 ^E ENFANT	3 ^E ENFANT	4 ^E ENFANT
1 SEMAINE	75\$	50\$	50\$	GRATUIT
2 SEMAINES	100\$	75\$	75\$	GRATUIT
3 SEMAINES	125\$	100\$	100\$	GRATUIT
4 SEMAINES	150\$	125\$	125\$	GRATUIT
5 SEMAINES	175\$	150\$	150\$	GRATUIT

2 semaines allégées (temps plein ou partiel) :

TEMPS PLEIN	1 ^{ER} ENFANT	2 ^E ENFANT	3 ^E ENFANT	4 ^E ENFANT
1 SEMAINE	20\$	20\$	20\$	20\$
2 SEMAINES	40\$	40\$	40\$	40\$

Semaine du 25 juin au 1^{er} juillet – camp de jour régulier
 Semaine du 2 juillet au 8 juillet – camp de jour régulier
 Semaine du 9 juillet au 15 juillet – camp de jour régulier
 Semaine du 16 juillet au 22 juillet – camp de jour régulier
 Semaine du 23 juillet au 29 juillet – camp allégé
 Semaine du 30 juillet au 5 août – camp allégé
 Semaine du 6 août au 13 août – camp de jour régulier

SOCCER : LA LIGUE DE SOCCER DE L'OUEST DE PORTNEUF

ÉTÉ 2023

U5 - U7 2018-2016 4 CONTRE 4

U8 - U10 2015-2013 7 CONTRE 7

60\$ par joueur pour 8 semaines

Inscriptions en ligne sur www.saint-casimir.com dans la section loisirs



LA LIGUE DE SOCCER DE L'OUEST DE PORTNEUF LANCE SES INSCRIPTIONS

SOCCER RÉCRÉATIF ÉTÉ 2023

U5 - U7
2018-2016
4 CONTRE 4

U8 - U10
2015-2013
7 CONTRE 7

Pour vous inscrire auprès de VOTRE municipalité avant le 5 mai 2023

- ✓ St-Alban loisirs@st-alban.qc.ca
- ✓ St-Casimir <https://www.saint-casimir.com/>
- ✓ St-Ubalde <https://mon.accescite.net/34090/fr-ca/>
- ✓ Deschambault-Grondines <https://mon.accescite.net/34058/fr-ca/>

Matchs tenus en alternance dans chacune des municipalités

MATÉRIEL FOURNI:
Maillot, culotte, bas et ballon
Surprises en fin de saison

COÛT
60 \$
25 \$ pourront être chargés par votre municipalité en cas de départs/retours

SAISON DE 10 SEMAINES
du 29 mai au 18 août 2023
congé durant les 2 semaines de la construction

BIBLIOTHÈQUE JEAN-CHARLES MAGNAN (RÉSEAU BIBLIO) ET LE SALON G-ROBERT TESSIER DE LA SOCIÉTÉ D'HISTOIRE ET DE GÉNÉALOGIE DE SAINT-CASIMIR

Endroit : 510, boulevard de la Montagne, Saint-Casimir

Horaire : Pour l'horaire, veuillez consulter le Facebook de la bibliothèque, Téléphoner à la bibliothèque ou écrire à leur adresse courriel

Responsable : Ange-Aimée Asselin (bibliothèque)
André Filteau (salon) 418 339-2343, filteauandre3@gmail.com

Téléphone : 418 339-2909
Télécopieur : 418 339-3105
Courriel : jcmagnan@hotmail.ca



Pour plus d'information au sujet de l'horaire de la bibliothèque, suivez-les sur la Facebook de la bibliothèque

SALLES DISPONIBLES POUR LA LOCATION

Salle paroissiale

429, rue Saint-Paul, Saint-Ubalde
Grande salle (40'/60') pour 200 personnes.

Centre récréatif ESU de Saint-Ubalde

400, rue de l'Aréna, Saint-Ubalde
418 277-2124, poste 206

*Salle du Cochonnet, salle au rez-de-chaussée,
accessible pour location, soit 40-50 personnes*
*Salle polyvalente Dolbec, accessible pour location
pour 150-200 personnes.*

Patinoire de l'aréna (85'/185') pour 500 personnes et plus.

Centre culturel (ancien presbytère)

425, rue Saint-Paul, Saint-Ubalde
Petite salle de spectacle (17'/32') pour 50 personnes

Pour faire la location d'une salle,
veuillez communiquer avec le bureau municipal
au 418 277-2124, poste 101.

INSCRIPTION EN LIGNE AU WWW.SAINTUBALDE.COM

Créer rapidement votre dossier
famille (Ce service donne accès au
relevé 24 pour frais de garde) :

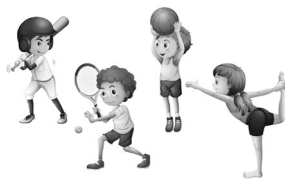
Toutes les inscriptions aux activités
devront être faites directement sur
le site de la Municipalité de Saint-
Ubalde au www.saintubalde.com. Cliquez sur « Services aux
citoyens et entreprises » et ensuite sur **ACTIVITÉ DE LOISIRS**,
vous pourrez suivre les procédures pour vous inscrire.

Une aide technique pour votre inscription sur le site est dispo-
nible par téléphone au 418 277-2124, poste 103 – Mme Émilie
Desmarais

Votre inscription se fait en créant votre portrait de famille et en
complétant les documents requis.

Le paiement des activités se fait exclusivement par carte de
crédit directement dans votre compte en ligne.

Toutefois, il est possible de prendre une entente de paiement
en plusieurs versements auprès de Madame Émilie Desmarais.
Les paiements, incluant le paiement final, devront toutefois
être acquittés en argent comptant ou par chèque directement
au bureau municipal *au plus tard 24 heures avant le début de*



l'activité ou du camp de jour.

* Tous les paiements sont faits à l'ordre de la
Municipalité de Saint-Ubalde ou directement
via Internet.

Pour information sur l'inscription en ligne :
Émilie Desmarais, secrétaire administrative
418 277-2124, poste 103

Pour toute autre information : Steve Boutet, directeur des loisirs
418 277-2124, poste 206

**Politique de réduction famille, applicable seulement sur le prix
du camp de jour**

1^{er} enfant : 100 % du coût d'inscription
2^e enfant : 75 % du coût d'inscription
3^e enfant : 50 % du coût d'inscription
4^e enfant : gratuit

(Ne s'applique pas sur le coût du service de garde, les voyages et
les sorties du camp de jour et ado.)

CAMP DE JOUR ÉTÉ 2023

Le Service des loisirs de Saint-Ubalde offre un camp de jour
pour les jeunes de 4 ans à 12 ans de Saint-Ubalde et des
environs. *Jeune de 4 ans ayant été à l'école lors de l'année
2022-2023

Le camp de jour se déroulera du lundi au vendredi dans les
locaux du Centre récréatif ESU de Saint-Ubalde et sur ses
terrains.

**Horaire du camp : Le lundi 26 juin au vendredi 11 août 2023 de
9 h à 16 h 00**

L'inscription se fait sur le site Internet de la Municipalité de
Saint-Ubalde, section : Services aux citoyens et entreprises
dans la section Activités de loisirs, cliquez sur inscrivez-vous et
suivez les instructions.

Vous aurez à choisir : TEMPS PLEIN (5 jours)
ou TEMPS PARTIEL (3 jours)

Vous choisirez également vos journées pour le temps partiel :
Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi

Votre enfant doit toujours être soit à temps plein
soit à temps partiel.

CHOIX DES SEMAINES

Semaine # 1 : 26 au 30 juin

Semaine # 2 : 3 au 7 juillet

Semaine # 3 : 10 au 14 juillet

Semaine # 4 : 17 au 21 juillet

Semaine # 5 : 24 au 28 juillet

Semaine # 6 : 31 juillet au 4 août

Semaine # 7 : 7 au 11 août

PRIX DU CAMP DE JOUR

Temps plein

Temps partiel

4 semaines

220,00 \$

4 semaines

132,00 \$

5 semaines

275,00 \$

5 semaines

165,00 \$

6 semaines

330,00 \$

6 semaines

198,00 \$

7 semaines

385,00 \$

7 semaines

231,00 \$

Le prix est 55 \$ par semaine, minimum de 4 semaines.

Cela revient à 11 \$ par jour par enfant.

Prendre note que lorsque nous sommes en sortie, personne ne reste au camp. Si nous avons plusieurs demandes, nous ferons un sondage pour connaître combien il y a de personnes intéressées à demeurer au camp. Nous avons besoin d'un minimum de 10 enfants désirant rester au camp.

Pour les sorties, le coût est fixé selon l'endroit de destination et le coût d'admission (entre 15 \$ et 35 \$). Comme la programmation des sorties n'est pas encore connue, celle-ci vous sera faite par Internet, lorsque possible.

SERVICE DE GARDE

Temps plein

Temps partiel

4 semaines

60,00 \$

4 semaines

36,00 \$

5 semaines

75,00 \$

5 semaines

45,00 \$

6 semaines

90,00 \$

6 semaines

54,00 \$

7 semaines

105,00 \$

7 semaines

63,00 \$

Le prix est 15 \$ par semaine, minimum de 4 semaines.

Cela revient à 3 \$ par jour

L'horaire du service de garde sera à venir selon les besoins.

CLUB ADO (JUIN À AOÛT 2023)

La Municipalité de Saint-Ubalde offrira plusieurs activités aux jeunes âgés entre 11 et 16 ans. Au programme, une soirée par semaine sera animée autour du terrain de l'école de la Morelle, du Centre récréatif ESU ou au parc.

Plusieurs activités, telles que des soirées sportives comme le soccer, volleyball, ballon canadien ou des jeux dans le bois, des soirées autour d'un feu de camp et bien plus encore sauront vous divertir au maximum beau temps, mauvais temps.

De plus, durant quelques semaines de l'été, des sorties à l'extérieur du village seront faites. Les sorties seront déterminées selon l'intérêt des jeunes participants.

Horaire et les détails à venir.

Inscription obligatoire avec consentement des parents

Coût : gratuit. Seules les sorties seront payantes.

CLUB DE TENNIS DE SAINT-UBALDE

Les loisirs de Saint-Ubalde disposent de deux terrains de tennis sur terre battue.

Coût d'inscription : gratuit. Premier arrivé, premier servi!

Possibilité de faire la réservation d'une plage horaire spécifique pour la saison au coût de 50 \$ pour l'été.

L'horaire sera affiché sur un panneau à côté de la porte d'entrée du terrain.

L'inscription se fait sur le site Internet de la Municipalité de Saint-Ubalde :

Pour information : Steve Boutet 418 277-2124, poste 206.

PICKLEBALL

Le Service des loisirs offre des terrains sportifs dans le Centre récréatif ESU de Saint Ubalde. Trois terrains de Pickleball y sont aménagés et disponibles pour les citoyens de Saint-Ubalde et leurs invités afin d'être à l'abri des intempéries.

- Ouverture 7 jours sur 7 entre 8 h 00 et 22 h 00. Ouverture et fermeture automatique des lumières.

Inscription en ligne ou à la municipalité. Vous obtiendrez un code d'accès à la suite de votre inscription.

Saison Printemps / été

Date de début : à venir en raison de la mise à niveau du système de réfrigération du Centre récréatif. Date de fin : 9 octobre 2023

Coût : 70 \$

Possibilité de payer à la fois au coût de 5 \$, payable directement dans la boîte prévue à cet effet dans le Centre récréatif ESU de Saint-Ubalde

SKATEPARK EXTÉRIEUR

Skatepark extérieur situé sur le terrain de l'école. Ouvert tous les jours de l'été. Accessible pour planche, trottinette et vélo.

KARATÉ

Cours offert au groupe actuel. Aucune nouvelle inscription au printemps. **Date à venir.**

INITIATION AU SOCCER GROUPE DES 4 ANS

Basé sur l'éveil psychomoteur et l'apprentissage des techniques de jeu de base par des activités d'initiation.



La séance commence par un entraînement d'environ 35 minutes suivi d'une « mini-partie » de 25 minutes. L'idée ici n'est pas de faire une partie formelle, mais bien de stimuler les joueurs et joueuses et leur faire prendre connaissance qu'il faut conduire le ballon vers le but. Plaisir, encouragements et animation sont les principales consignes lors de la partie.

Le soccer pour les enfants de 4 ans se veut un prétexte pour bouger et s'amuser! Le parent est également un rouage important

du processus de développement et d'épanouissement lors des séances.

Lieu : Terrain de soccer à côté de l'école la Morelle
Pour qui : Jeune de 4 ans, date de naissance 2019
Quand : Du 29 mai au 18 août 2023 (aucune séance lors des semaines de la construction)
Coût : 40 \$
Horaire : À venir
Information sur le soccer : Steve Boutet 418 277-2124, poste 206



CARTE DE COURS ET PROGRAMMATION DE SAINT-UBALDE

Forfaits : cours à l'unité pour 20 \$, carte de 10 cours pour 160 \$, carte de 20 cours pour 275 \$ et carte de 30 cours pour 345 \$.

Aucune obligation d'être présent à toutes les semaines, s'adapte très bien à votre horaire. L'essayer, c'est l'adopter!

*Les cartes de cours sont valides pour tous les cours, peu importe la municipalité. Les cartes sont valides 1 an à partir de la date d'achat. Le paiement se fait par carte de crédit directement sur la plateforme en ligne à <https://plateforme.janiebellemare.com> ou il y a possibilité de payer en argent comptant ou par chèque au nom de Janie Bellemare au premier cours.

Pour information : 819 448-4556 ou janie.bellemare@hotmail.com

ABDOMINAUX ET FESSIERS

Session printemps-été

Quand : Jeudi 18 h 40 à 19 h 25

Lieu : Salle polyvalente Dolbec, au 2^e étage du Centre récréatif ESU

Pour l'horaire du 6 février au 14 mai 2023 (du 15 mai au 31 août 2023 pour la session d'été)

Mettant un accent spécifique sur le gainage, ce cours vise à renforcer les abdominaux, les fessiers et le bas du dos. Grâce à des exercices simples, vous tonifierez votre corps. Accessible à tous, ce cours de musculation vous offre des alternatives selon votre niveau de condition physique. Ce cours ne nécessite aucun matériel, mais une courte bande élastique est conseillée pour les gens de niveau intermédiaire et avancé.

CARDIO INTERVALLES (HIIT)

Session printemps

Quand : Mardi 18 h 40 à 19 h 25

Lieu : Salle polyvalente Dolbec, au 2^e étage du Centre récréatif ESU

Pour l'horaire du 6 février au 14 mai 2023 (du 15 mai au 31 août 2023 pour la session d'été)

Le cours HIIT est un cours dans lequel vous alternerez entre des séquences d'efforts à haute intensité et de courtes périodes de repos. Ces intervalles à haute intensité vous procureront de fortes sensations et vous feront sans aucun doute dépasser vos

limites! Le cours HIIT vous permettra d'améliorer votre capacité cardiovasculaire, de stimuler votre métabolisme, de raffermir votre corps et de vous faire dépenser une tonne de calories. Accessible à tous, ce cours vous offre des alternatives selon votre niveau de condition physique. Ce cours ne nécessite aucun matériel.

POWER CARDIO

Session printemps

Quand : Jeudi de 17 h 55 à 18 h 40

Lieu : Salle polyvalente Dolbec, au 2^e étage du Centre récréatif ESU

Pour l'horaire du 6 février au 14 mai 2023 (du 15 mai au 31 août 2023 pour la session d'été)

Le cours de puissance cardio est un entraînement cardiovasculaire sous forme de circuit. C'est le cours idéal pour améliorer sa capacité aérobie et brûler une tonne de calories. Ce cours est adapté à tous et ne nécessite aucun matériel.

STRETCHING

Session printemps

Quand : Jeudi 19 h 25 à 20 h 10

Lieu : Salle polyvalente Dolbec, au 2^e étage du Centre récréatif ESU

Pour l'horaire du 6 février au 14 mai 2023 (du 15 mai au 31 août 2023 pour la session d'été)

Le cours de stretching est un excellent complément à votre entraînement habituel. Ce cours vous permettra d'améliorer votre flexibilité et votre mobilité. Nous prendrons le temps de bien étirer chacun des muscles de votre corps et pratiquerons des exercices qui vous aideront à gagner de l'amplitude au niveau de vos articulations. Ce cours vous procurera un sentiment de bien-être et de détente. Accessible à tous, ce cours ne nécessite aucun matériel, mais des blocs de yoga et un long élastique peuvent être bénéfiques pour les gens de niveau débutant.

MISE EN FORME 50 ANS ET PLUS

Session printemps

Mardi de 10 h à 10 h 45

Lieu : à la salle paroissiale

Pour l'horaire du 6 février au 14 mai 2023 (du 15 mai au 31 août 2023 pour la session d'été)

Ce cours s'adresse aux gens de 50 ans et plus déjà actifs ou qui désirent débuter l'entraînement. Le cours de mise en forme comprend une période d'échauffement, de travail cardiovasculaire, de travail musculaire et d'étirements. Les exercices sont adaptés à la condition de chacun des participants et plusieurs variations de mouvements sont proposées afin de faciliter l'exécution des mouvements.

MUSCULATION

Session printemps

Quand : Mardi de 17 h 55 à 18 h 40

Lieu : Salle polyvalente Dolbec, au 2^e étage du Centre récréatif ESU

Pour l'horaire du 6 février au 14 mai 2023 (du 15 mai au 31 août 2023 pour la session d'été)

Tonifiez vos muscles grâce au cours de musculation! Cet entraînement complet vous permet de développer la musculature de tout votre corps. Nous travaillerons à l'aide de poids libres

et d'exercices variés. Accessible à tous, ce cours vous offre des alternatives selon votre niveau de condition physique. Si vous avez vos propres poids libres vous pouvez les apporter, sinon des poids vous seront prêtés pour le cours. Vous devez également apporter votre propre tapis d'entraînement.

ESCOUADE
\$
INDEPENDANSE
— école de danse —
PRINTEMPS 2023

ST-UBALDE
Centre Récréatif

TOUS LES LUNDIS...

19H30:
COUNTRY ET +

INSCRIPTION / INFORMATION :
418 954-9104
ESCOUADEINDEPENDANSE@GMAIL.COM
VIA NOTRE PAGE FACEBOOK

La session est débutée, toutefois vous pouvez encore vous inscrire pour la session du printemps. Vous désirez vous ajouter au groupe, téléphonez au 418 954-9104.

LSOP LA LIGUE DE SOCCER DE L'OUEST DE PORTNEUF LANCE SES INSCRIPTIONS

SOCCER RÉCRÉATIF
ÉTÉ 2023

U5 - U7
2018-2016
4 CONTRE 4

U8 - U10
2015-2013
7 CONTRE 7

Pour vous inscrire auprès de VOTRE municipalité avant le 5 mai 2023

- ✓ St-Alban loisirs@st-alban.qc.ca
- ✓ St-Casimir <https://www.saint-casimir.com/>
- ✓ St-Ubalde <https://mon.accescite.net/34090/fr-ca/>
- ✓ Deschambault-Grondines <https://mon.accescite.net/34058/fr-ca/>

Matches tenus en alternance dans chacune des municipalités

MATÉRIEL FOURNI:
Maillot, culotte, bas et ballon
Surprises en fin de saison

COÛT
60 \$
25 \$ payable lors du chargement par votre municipalité en guise de don/volontariat

SAISON DE 10 SEMAINES
du 29 mai au 18 août 2023
congé durant les 2 semaines de la construction

CHANT GOSPEL

Vous ne savez pas chanter, mais vous voulez apprendre? Vous voulez découvrir votre voix et la perfectionner? Ce cours est entièrement basé sur la transmission orale. Cette technique d'enseignement est un outil pédagogique qui active un processus d'apprentissage efficace favorisant la mémorisation des postures phonatoires, des paroles, des mélodies et aussi les structures des chants. Le GOSPEL est un genre musical religieux d'inspiration chrétienne et d'origine afro-américaine. Il est connu pour transmettre son énergie positive et sa joie!

Jour : Mercredi

Début : 19 avril au 7 juin 2023 (8 semaines)

Heure : 18 h 30 à 20 h 00

Où : Église de Saint-Ubalde

Âge requis : 12 ans et plus

Professeur : Ludovick Dubé

Coût : 130 \$

Minimum de participant : 12 participants

Pour information : Steve Boutet au 418 277-2124, poste 206

LIGUE DE SOCCER MINEUR

Ligue de soccer de l'Ouest de Portneuf

À la recherche de parents volontaires pour animer les pratiques et encadrer les jeunes lors des parties. Veuillez communiquer vos coordonnées si vous êtes intéressé au 418 277-2124, poste 206.

Deux équipes de soccer mixtes qui représentent Saint-Ubalde dans la ligue de soccer non compétitive de l'Ouest. Nous jouerons contre des municipalités de l'Ouest de Portneuf (Saint-Casimir, Saint-Alban, Deschambault-Grondines). Plaisir avant tout. Cette activité a lieu deux fois par semaine en soirée. (1 pratique et 1 partie par semaine)



Lieu : Terrain de soccer à côté de l'École de la Morelle

Pour qui : Équipe U5 à U7 : 2018 à 2016
(4 contre 4)

Équipe U8 à U10 : 2015 à 2013
(7 contre 7)

Quand : Du 29 mai au 18 août 2023

(aucune partie ou pratique lors des semaines de la construction)

Coût : 60 \$

Horaire : À venir

Information sur le soccer : Steve Boutet 418 277-2124, poste 206

PARC DES GÉNÉRATIONS À CÔTÉ DE L'ÉCOLE LA MORELLE ET DU CENTRE RÉCRÉATIF

Aires de pique-nique, terrain de soccer, terrain de tennis, terrain de balle, pétanque, volleyball, skatepark, jeux urbains et balançoires.

PARC DE LA ROSÉE À CÔTÉ DE L'ÉCOLE LA MORELLE ET DU CENTRE RÉCRÉATIF

De nos jours, tout coûte si cher. Avec le temps chaud, les jeux d'eau se révèlent être une super activité pour nos enfants. Vous avez des aires de pique-nique de disponibles également.

PARC-EN-CIEL EN FACE DE L'ÉGLISE

Scène de musique, plusieurs jeux urbains et balançoires, aires de pique-nique.

FORÊT NOURRICIÈRE

Aménagement des terrains situés près du Parc-en-ciel, sur les terrains voisins du cimetière paroissial. Plus de 380 arbres, arbustes et plans fruitiers dans l'objectif de créer une forêt nourricière au centre du village de Saint-Ubalde.

Cette extension du Parc-en-ciel réalisé sous le principe de la permaculture où les gens de Saint-Ubalde ainsi que les visiteurs pourront venir découvrir ce nouveau principe de culture naturel en milieu urbain et accessible à toute la population.

ATELIER DE POTERIE

Session de printemps : Le mercredi du 5 avril au 24 mai 2023
Cours d'une durée de trois heures, tournage et façonnage, pour débutants et avancés
Coût : 225 \$ incluant le bloc d'argile

Ça vire et ça chauffe! Des cours de poterie et de tour sont disponibles dans l'atelier de Saint-Ubalde. Venez le découvrir!

Pour information et inscription :
Mme Meggie Lauriault 418 507-2087

L'ORGANISME COMMUNAUTAIRE LE HALO - VOLET LICORNE

Café-rencontres, activités chaleureuses et conviviales. Galettes et cafés seront offerts sur place, apportez votre sourire, ne soyez pas gêné!

13h00 à 15h00
C'est gratuit!



Date : Lundi 3 avril à la salle Dolbec au 2^e étage du Centre récréatif
Lundi 8 mai à la salle Dolbec au 2^e étage du Centre récréatif
Lundi 5 juin à la salle Dolbec au 2^e étage du Centre récréatif
Lundi 3 juillet à la salle paroissiale
Lundi 7 août à la salle paroissiale
Lundi 11 septembre à la salle Dolbec au 2^e étage du Centre récréatif

Inscription : Sylvie Bédard au 581 701-7121

COMITÉ SAINT-UBALDE EN FÊTE ACTIVITÉS À VENIR

La Municipalité de Saint-Ubalde travaille en étroite collaboration avec le comité de Saint-Ubalde en Fête pour mettre à l'horaire plusieurs événements.



Le détail des activités vous sera communiqué via le Facebook de la Municipalité de Saint-Ubalde, celui de l'organisme Saint-Ubalde en Fête et des loisirs de Saint-Ubalde. De plus, elles seront publiées dans le journal Le St-U.

Si jamais vous avez de l'ouverture pour vous impliquer avec nous, n'hésitez pas à communiquer avec Monsieur Steve Boutet, directeur des loisirs au 418 277-2124, poste 206

Voici les activités prévues à ce jour :

20 mai 2023 : Grand Bazar Ubaldois (es) - Remis au 21 mai 2023 en cas de pluie

3 juin 2023 : 10 km en vélo à Saint-Ubalde (en partenariat avec la Marche Jean-Marc-Denis)

16 juin 2023 : Fête des finissants de l'école primaire (en partenariat avec l'École de la Morelle)

Mardis de juillet : Prestations réconfortantes, spectacles musicaux au Parc-en-ciel

23 septembre 2023 : Bingo SUEF (en partenariat avec la FADOQ de Saint-Ubalde)

En plus de ces événements, le comité du Saint-Ubalde en fête est heureux de supporter et de s'associer, lorsque possible, aux autres organismes de Saint-Ubalde et à l'École de la Morelle pour la tenue d'événements leur étant chers à eux et toute la communauté ! N'hésitez pas à nous contacter!

PARTIE AMICALE DE SOCCER

Partie amicale de soccer pour les gens de Saint-Ubalde et des environs.

Lieu : Terrain de soccer à côté de l'École de la Morelle
Pour qui : 12 ans et plus, adolescents et adultes
Évènement spécial : Musique, jus, collations
Coût : Gratuit

24 JUN 2023

13h30 à 15h30



VELOROUTE PORTNEUVOISE

66 km

Départ de Deschambault-Grondines / Place de l'Église Sens antihoraire

Departure from Deschambault-Grondines / Place de l'Église Counterclockwise

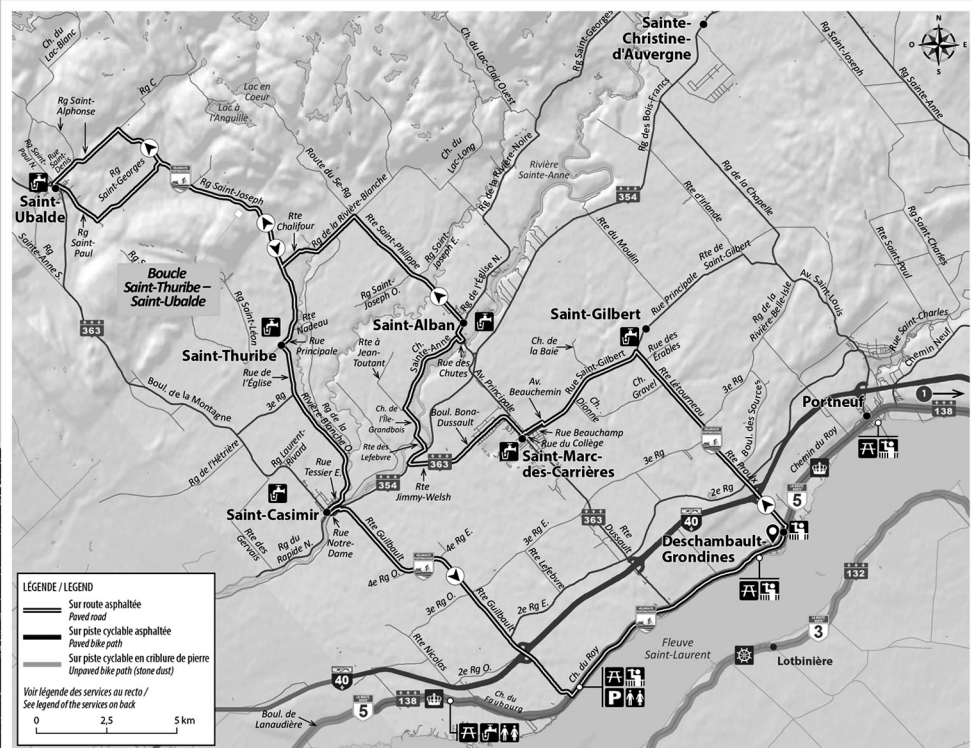


Intermédiaire
Intermediate

Villages – Terres agricoles (Farmland) – Agrotourisme (Agritourism) – Activités nautiques (Boating) – Randonnée pédestre (Hiking) – Fromagerie (Cheese maker) – Kiosques maraîchers (Fruit & vegetable stands) – Parc naturel régional de Portneuf – Patrimoine religieux (Religious heritage) – Moulin de La Chevrotière (Mill) – Moulin à vent de Grondines (Windmill) – Vieux presbytère de Deschambault (Former presbytery) – Quais (Wharves)

Véloroute portneuvoise

- Boucle Saint-Thuribe – Saint-Ubalde
Saint-Thuribe – Saint-Ubalde Loop



Détail du parcours Route Details

Route asphaltée : 66 km
Paved road

Qualité du revêtement Quality of the Road or Path Surface

- Bonne / Good : 22 km
- Passable / Acceptable : 44 km

Boucle secondaire Secondary Loop

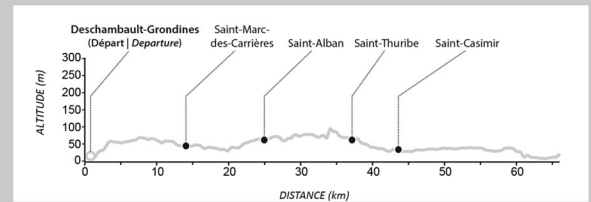
Boucle Saint-Thuribe – Saint-Ubalde
Départ : Saint-Thuride

Saint-Thuribe – Saint-Ubalde Loop
Departure: Saint-Thuribe

29 km aller-retour / round trip

Route asphaltée : 26 km
Paved road
Route non asphaltée : 3 km
Unpaved road

Gain d'élévation / Climb in Elevation : 493 m



INFORMATION

- 1 Tourisme Portneuf
185, route 138
Cap-Santé GOA 1L0
418-285-3744 / 1-844-285-5674
www.tourisme.portneuf.com



Tous ensemble pour mieux vous servir !

