



SAINT-GABRIEL  
- DE -  
VALCARTIER

# PROGRAMMATION LOISIRS

## AUTOMNE 2024

INSCRIPTIONS 12 AOÛT AU 6 SEPTEMBRE

### MISE EN FORME

HATHA YOGA  
PICKLEBALL  
YOGA VINYASA  
DANSE COUNTRY

POUND  
POUND UNPLUGGED  
YOGA FLOW YIN



### MISE EN FORME DE JOUR

EXERCICES EXTÉRIEURS 50+  
TAI CHI  
VINI YOGA (SUR CHAISE OU MATELAS)  
PÉTANQUE



### ACTIVITÉS JEUNESSE

TAEKWONDO  
INITIATION À LA PEINTURE  
MATINS MINIS ET JASETTE  
ÉVEIL À LA LITTÉRATURE POUR POUPONS

GARDIENS AVERTIS  
PRÊT À RESTER SEUL À LA MAISON  
STUDIO DÉPENDANCE



### ACTIVITÉS CULTURELLES ET ATELIERS

CRÉER POUR LE PLAISIR  
PM ET SOIRÉES PEINTURE  
ATELIERS FINANCIERS  
PEINTURE SUR ROCHES  
ATELIERS : MA 1ERE VOITURE



Inscriptions sur Voilà!

Tous les détails au : [www.saint-gabriel-de-valcartier.ca](http://www.saint-gabriel-de-valcartier.ca)

Onglet Loisirs / Programmation



## COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS AVEC LE NOUVEAU PORTAIL CITOYEN VOILÀ?

### INSCRIPTION EN LIGNE AU PORTAIL VOILÀ! OBLIGATOIRE AU PREALABLE



1. Rendez-vous sur le portail citoyen Voilà ! à l'adresse suivante :  
<https://saint-gabriel-de-valcartier.appvoila.com/fr/?returnURL=%252Faccueil>
2. Dans l'espace Inscription, cliquez sur « S'inscrire ».
3. Remplissez le formulaire en ligne pour créer votre Dossier citoyen personnalisé.
4. **IMPORTANT** : Cochez « **Je suis intéressé à m'inscrire à des programmes de loisirs** »
5. Vous recevrez un courriel confirmant l'activation de votre Dossier citoyen personnalisé. Un délai pourrait survenir quant à l'approbation du compte loisirs par un administrateur. Si tel est le cas, revenir plus tard pour compléter les inscriptions.

### POUR VOUS INSCRIRE SUR LA PLATEFORME DES LOISIRS

1. Une fois la confirmation de l'activation de votre dossier reçue, retournez sur le portail citoyen Voilà ! et inscrivez votre adresse électronique et votre mot de passe dans l'espace « Connexion ».
2. Cliquez sur « Se connecter ».
3. Cliquez sur la pastille « Loisirs ».
4. Inscrivez-vous en ligne aux activités de la programmation automne 2024 à **compter du 12 août 2024**. **N'oubliez pas que vous devez avoir créé votre compte citoyen avant de procéder à cette étape, vous recevrez votre courriel de confirmation de l'administration pour y accéder.**

**Mode de paiement possible en ligne** : carte de crédit uniquement (VISA et MASTERCARD).

### NON-RÉSIDENT

Les demandes d'inscription de non-résidents de la Municipalité sont traitées après la période d'inscription régulière. Selon les cours, un nombre limité de places est offert. Les places sont attribuées selon le principe du « premier arrivé, premier servi ».

### CONFIRMATION DES ACTIVITÉS

Selon les cours, un nombre limité de places est offert. Les places sont attribuées selon le principe du « premier arrivé, premier servi ». Si vous ne recevez pas d'appel ou de courriel avant le début de votre activité, c'est qu'elle a lieu. Vous devez donc vous présenter comme prévu à la date inscrite dans la programmation. Veuillez prendre note qu'aucun appel ne sera effectué pour confirmer votre inscription. Le professeur et l'horaire sont sujets à changement.

### PAS D'ORDINATEUR OU BESOIN D'AIDE?

Il nous fera plaisir de vous assister à distance dans votre processus d'inscription selon vos besoins :

- ♦ Par courriel à [admin@munsgdv.ca](mailto:admin@munsgdv.ca) ou [coordoloisirs@munsgdv.ca](mailto:coordoloisirs@munsgdv.ca);
- ♦ Par téléphone au 418 844-1218

## MODALITÉS D'INSCRIPTION POUR LES LOISIRS

**VOUS DEVEZ VOUS INSCRIRE SUR LA PLATEFORME VOILÀ!  
À MOINS D'INDICATION CONTRAIRE DANS LA DESCRIPTION DU COURS.**

S'il vous est impossible de payer votre inscription par carte de crédit en ligne, il y a toujours la possibilité de terminer votre transaction en ligne, cliquer sur « continuer ». Une copie de votre facture vous sera envoyée par courriel et vous pourrez ensuite passer au bureau municipal pour payer votre facture avec l'une des méthodes suivantes :

● Comptant ● Chèque ● Carte de débit

### FONCTIONNEMENT DES COURS

**Nombre de participants :** Le nombre d'inscriptions par activité est limité (nombre minimum et nombre maximum de participants). Advenant le cas où le nombre minimum de participants n'est pas atteint, le Service des sports et loisirs se verra dans l'obligation d'annuler le cours et de rembourser les personnes inscrites.

**Confirmation d'activités :** Si vous ne recevez pas d'appel ou de courriel avant le début de votre activité, c'est qu'elle aura lieu. Vous pouvez donc vous présenter comme prévu à la date inscrite dans la programmation.

**Responsabilité :** La Municipalité de Saint-Gabriel-de-Valcartier se dégage de toute responsabilité quant aux dommages corporels et matériels, pertes ou vols, pouvant survenir dans le cadre des activités du Service des sports et loisirs et aucun recours à cet effet ne pourra être intenté contre la Municipalité.

## « MISE EN FORME

### HATHA YOGA & RELAXATION

Yoga pour tous. Étirements, flexibilité, respiration et détente. Durée des cours : 1h30.



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	PARTICIPANTS	COÛT
16 +	10 sept.	Mardi 19h Mercredi 13h Jeudi 9h	Complexe sportif 1494, 5e avenue 1494, 5e avenue	-	150\$ 10 cours

Inscriptions directement avec l'enseignante : 418-844-3916 / parent\_marylin@hotmail.com

### PICKLEBALL

Le pickleball est un sport de raquette, à l'extérieur (patinoire couverte—tant que la température le permettra), dans lequel deux joueurs ou quatre joueurs frappent une balle en plastique creuse perforée.



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	PARTICIPANTS	COÛT
18 +		Lundi et mercredi 18h30-20h (ext.)	Patinoire (ext.) (détails à venir pour l'intérieur)	-	Gratuit

**Matériel requis :** Raquette et bouteille d'eau, raquette aussi disponible sur place.

### YOGA VINYASA (RYTHME RAPIDE)

Un cours dynamique sollicitant le cardio, tout en travaillant souplesse, endurance et force, amenant à la fois une détente au corps et à l'esprit.



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	PARTICIPANTS	COÛT
16 +	11 sept.	Mercredi 18h30-19h30	Complexe sportif	-	180\$ 12 cours

Inscriptions directement avec l'enseignante : laurence.lavoie04@gmail.com

# « MISE EN FORME

## YOGA FLOW YIN (RYTHME LENT)

D'abord des mouvements lents, qui activent doucement le corps, pour finir avec des postures tenues plusieurs minutes pour une relaxation en profondeur.



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	PARTICIPANTS	COÛT
16 +	11 sept.	Mercredi 19h45-20h45	Complexe sportif	-	180\$ 12 cours

Inscriptions directement avec l'enseignante : [laurence.lavoie04@gmail.com](mailto:laurence.lavoie04@gmail.com)

## DANSE COUNTRY

Venez danser sur de la danse country avec l'école de danse Claude et Manon. Apprenez les pas de base ou poussez davantage les apprentissages, selon votre niveau! L'ambiance sera au rendez-vous!



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
Ouvert à tous	25 sept.	Mercredi 18h45-19h45 (débutant) 20h à 21h15 (déb.-inter)	2215, boul. Valcartier (salle communautaire)	10\$ payable sur place en \$

Inscriptions directement avec l'école Claude et Manon : [www.dansecountrycm.com](http://www.dansecountrycm.com)

## POUND

Avec des baguettes et de la musique rock, ce cours propose des chorégraphies qui alternent des exercices à moyenne et à haute intensité, et qui visent à améliorer le tonus musculaire et l'endurance.



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	PARTICIPANTS	COÛT
16 +	16 sept.	Lundi 19h-20h	Centre communautaire	-	60\$ 12 cours

## POUND UNPLUGGED

Pound UNPLUGGED est un cours qui équilibre des exercices ciblés de haute intensité avec des mouvements réparateurs, des techniques de respiration rythmées à une magnifique méditation pour compléter la séance.



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	PARTICIPANTS	COÛT
16 +	19 sept.	Jedi 19h-20h	Complexe sportif	-	60\$ 12cours

# « MISE EN FORME DE JOUR

## PÉTANQUE

Apportez votre équipement. Une belle façon de sortir de chez soi et de rencontrer des gens!  
**Les activités se dérouleront à l'extérieur jusqu'à ce que la température le permette.**



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	PARTICIPANTS	COÛT
50 ans et +	Dès maintenant	Lundi 13h-16h	à l'extérieur ou 2217, boul. Valcartier	-	Gratuit

# « MISE EN FORME DE JOUR

## VINI YOGA

Sur chaise ou sur matelas. **Une pratique personnalisée et adaptée à chaque individu.** Permet de développer sa pleine conscience à chaque étape du cours de yoga.



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	PARTICIPANTS	COÛT
50 +	16 sept.	Lundi 13h-15h30	Complexe sportif	-	60\$ 12 cours gratuit PALA

## TAI CHI

Cours pour adopter la pratique du Tai Chi Chuan et du Quigong pour la santé.



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
50 +	18 / 20 sept.	Mercredi et Vendredi 9h30-11h	Complexe sportif	150\$/ 1 jour sem. 220\$/ 2 jours sem. 12 semaines gratuit PALA

Inscriptions directement avec le professeur : André Poulin 418-844-2866

## EXERCICES 50+

Conditionnement physique qui vous donne des outils pour demeurer ou vous remettre en bonne forme physique. Se déroule à l'extérieur donc se vêtir en conséquence.



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	PARTICIPANTS	COÛT
50 +	17 / 19 sept.	Mardi 9h30-10h30 Jeudi 13h30-14h30	Stationnement du Centre communautaire	-	60\$ 12 semaines

# « ACTIVITÉS JEUNESSE

## TAEKWONDO

Le Taekwon-do est un art martial qui vise le développement global de la personne autant sur le plan physique, cognitif, social que moral. Plus spécifiquement, c'est une méthode d'autodéfense à mains nues caractérisée par différentes techniques de blocages, de coups de pied et de coups avec les mains.



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	PARTICIPANTS	COÛT
7 +	10 sept.	Mardi et Jeudi 18h15-19h30 19h45-21h Ceinture noire	Centre communautaire	-	110\$ 12 semaines

À noter que des frais d'affiliation sont exigés une fois par année au coût de 35\$ pour les ceintures de couleur et de 50\$ pour les ceintures noires. Également, un dobok (habit de taekwon-do) est requis à partir de la deuxième session de l'élève. Celui serait disponible à commander en début de session au coût de 55\$.

## PRÊT À RESTER SEUL

Prêt à rester seul vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité.



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
9 à 12 ans	3 Nov.	Dimanche 9h-15h	Centre communautaire	60\$

# ACTIVITÉS JEUNESSE

## GARDIEN AVERTI

Le cours de gardien averti te permettra d'acquérir des techniques de base de secourisme ainsi que des compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes que toi.



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
11 ans et + (ou 6e année)	20 Oct.	Dimanche 8h30-16h30	Centre communautaire	60\$

## INITIATION À LA PEINTURE

Initiation aux techniques de base en dessin et peinture, sur les mélanges de peinture, sur les notions de composition d'un tableau. Le matériel nécessaire vous sera prêté. L'enfant devra apporter son couvre-tout, et repartir avec 4 toiles qu'il aura réalisées.



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
7 à 12 ans	5 octobre	Samedi (2 choix) 10h30-11h30 ou	Centre communautaire	160\$ 8 semaines

## ÉVEIL À LA LITTÉRATURE POUR POUPONS

Une histoire est racontée de façon dynamique et interactive et permet de développer plusieurs compétences essentielles tel que le langage, l'écoute, la concentration, le tour de rôle. Atelier de 45 minutes avec thématique et chanson. Plaisir garanti! Atelier offert par Immuart.



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
0-3 ans	13 sept. 11 oct. 8 nov. 6 déc.	Vendredi 10h45	Centre communautaire	40\$ / 4 ateliers ou 10\$ à la fois

## MATINS MINIS ET JASSETTE

Venez placoter les mercredi matins avec d'autres parents pendant que vos minis s'amuse librement! Les enfants socialisent et les parents placotent!



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
0-3 ans	11 sept.	Mercredi 9h30-11h30	Centre communautaire (salle de jeux au s-sol)	gratuit

## STUDIO DÉPENDANCE

Un studio de danse passionné accueillant tous les âges et offrant une variété de styles pour que chacun puisse trouver son propre rythme et s'épanouir dans la danse!



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
2-9 ans	5 oct.	Samedi entre 9h00 et 13h Mardi entre 17h15 et 18h15 selon les groupe	Centre récréatif (Salle de danse)	Voir tarif sur leur site

Inscriptions directement sur leur site internet au : [www.studiodependance.ca](http://www.studiodependance.ca)

# ACTIVITÉS CULTURELLES ET ATELIERS

## CRÉER POUR LE PLAISIR

Que vous soyez doués ou non, débutants ou avancés, en peinture, en dessin, en tricot ou avec un autre médium, tout est intéressant à essayer et à partager!

Apportez votre matériel mais possibilité d'essayer du matériel sur place aussi.



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
-	18 sept.	Mercredi 13h-16h	Complexe sportif	Gratuit

## PM ET SOIRÉES PEINTURE

Un modèle est montré étape par étape. Tout le matériel est inclus. Des grignotines et des breuvages vous seront servis. Venez découvrir l'artiste en vous!

Atelier donné par Susan McBain



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
16 +	30 sept. 28 oct. 25 nov.	18h30-21h30	Complexe sportif	20\$ Matériel et collations inclus

## PEINTURE SUR ROCHES

Venez peindre sur des roches de rivières et laisser aller votre créativité. Activité libre. Matériel fourni. Une excellent moyen de décrocher et de pouvoir passer une belle soirée!



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
16 +	17 oct. 14 nov.	Judi 19h-21h	Centre communautaire	20\$ / incluant 3 roches

## ATELIERS : MA 1ERE VOITURE

C'est votre première voiture et vous ne connaissez pas trop ça, mais vous désirez apprendre les bases? Ces ateliers sont pour vous! Vous apprendrez sur les vérifications visuelles à faire, le changements d'huile et les changements de pneus entre autre.



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
16-21 ans	2 oct.	Mercredi 18h30-20h	À venir	Gratuit 8 semaines

## ATELIERS FINANCIERS

Préparation à la vie financière adulte : destinée aux jeunes en secondaire 4 ou 5 et plus, aborderons les bases importantes telles que la gestion budgétaire, l'utilisation des cartes de crédit, les investissements, les protections de vie, etc.



CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
16 +	27 sept.	Vendredi 19h	Centre communautaire	Gratuit

Conseils pour les propriétaires de maisons ou les futurs acheteurs : différentes façons d'épargner, comme opter pour une assurance vie personnelle plutôt qu'une assurance hypothécaire pour éviter les pièges potentiels, ainsi que des stratégies pour réduire les impôts etc.

CLIENTÈLE	DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
16 +	1er nov.	Vendredi 19h	Centre communautaire	Gratuit