



SAINT-GABRIEL
- DE -
VALCARTIER

PROGRAMMATION LOISIRS

HIVER 2025

INSCRIPTIONS 20 DÉCEMBRE AU 8 JANVIER

MISE EN FORME

HATHA YOGA POUND
PICKLEBALL POUND UNPLUGGED
YOGA VINYASA YOGA FLOW YIN
DANSE COUNTRY CARDIO DANSE
BALADI (ATELIER D'ESSAI)



MISE EN FORME DE JOUR

EXERCICES EXTÉRIEURS 50+
VINI YOGA (SUR CHAISE OU MATELAS)
PÉTANQUE INTÉRIEURE
PROGRAMME PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique)



ACTIVITÉS JEUNESSE

TAEKWONDO ATELIER AU GRAND AIR
KATAG INITIATION AU HOCKEY (4-8 ANS)
MATINS MINIS ET JASETTE INITIATION PATINAGE
SOIRÉES CRAZY HIP-HOP - STUDIO L4
ÉVEIL À LA LITTÉRATURE ATELIER CUISINE
POUR POUpons LASER TAG



ACTIVITÉS CULTURELLES ET ATELIERS

CRÉER POUR LE PLAISIR
PM ET SOIRÉES PEINTURE
PEINTURE SUR ROCHES



Inscriptions sur Voilà!

Tous les détails au : 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 hiver 2025 à **compter du 20 décembre 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 ou 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 + | À partir du 14 janvier | 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 dans lequel deux joueurs ou quatre joueurs frappent une balle en plastique creuse perforée. (Gymnase de l'école Mont St-Sacrement)

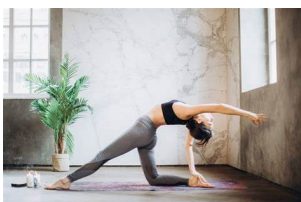


| CLIENTÈLE | DATE | HORAIRE | ENDROIT | PARTICIPANTS | COÛT |
|-----------|----------|--------------------------------|----------------------|--------------|---------|
| 18 + | En cours | Lundi et mercredi 18h30-20h | Mont Saint-Sacrement | - | Gratuit |

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 + | À partir du 15 janvier (congé le 5 mars) | Mercredi 19h-20 | Complexe sportif | - | 150\$ 10 cours |

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

« MISE EN FORME

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 | À partir du 22 janvier | Mercredi 18h45-19h45 (pratique déb.-inter.) 20h à 21h15 (cours déb.-inter) | 2215, boul. Valcartier (salle communautaire) | 5\$ pratique 10\$ cours (Payable sur place en \$) 9 semaines |

Inscriptions directement avec l'école Claude et Manon : 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 + | À partir du 20 janvier | Lundi 19h-20h | Centre communautaire | - | 50\$ 10 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 + | À partir du 23 janvier | Jeudi 19h-20h | Complexe sportif | - | 50\$ 10cours |

LIGUE DE HOCKEY

Activité gratuite mais inscription obligatoire. Inscrivez-vous par courriel en mentionnant la position que vous jouez au : coordoloisirs@munsgdv.ca
Équipement complet obligatoire (masque et casque CSA).



| CLIENTÈLE | DATE | HORAIRE | ENDROIT | COÛT |
|-------------|---------|----------------------------------|-----------|---------|
| 17 ans et + | À venir | Jeudi et Dimanche 19h30-21h30 | Patinoire | Gratuit |

CARDIO DANSE STUDIO L4

Venez booster votre énergie en dansant!

Ce cours dynamique consiste à suivre les mouvements de la coach en reproduisant les mêmes chorégraphies de semaine en semaine. Parfait pour se défouler, se dépenser et surtout s'amuser! Les mouvements sont simples à suivre et conviennent à tous, débutants comme intermédiaires.



| CLIENTÈLE | DATE | HORAIRE | ENDROIT | PARTICIPANTS | COÛT |
|-----------|---------------------|--------------------|----------------|--------------|--------------------------|
| 16 + | 2 février au 17 mai | Mardi 19h-19h55 | Salle de danse | - | Voir tarif sur leur site |

Inscriptions directement sur leur site internet au : www.studiol4.ca

« MISE EN FORME DE JOUR

PÉTANQUE

Apportez votre équipement. Une belle façon de sortir de chez soi et de rencontrer des gens!



| CLIENTÈLE | DATE | HORAIRE | ENDROIT | PARTICIPANTS | COÛT |
|-------------|----------------|------------------|---------------------------------------------|--------------|---------|
| 50 ans et + | Dès maintenant | Lundi 13h-16h | Salle de danse 2217, boul. Valcartier | - | Gratuit |

VINI YOGA

Sur chaise ou sur matelas. **Une pratique personnalisée et adaptée à chaque individu.**
Venez rencontrer notre nouvelle enseignante Lise Mongrain!



| CLIENTÈLE | DATE | HORAIRE | ENDROIT | PARTICIPANTS | COÛT |
|-----------|---------------------------|------------------|---------------------|--------------|----------------------------------|
| 50 + | À partir du 20 janvier | Lundi 13h-14h | Complexe sportif | - | 65\$ 13 cours Gratuit PALA |

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 + | À partir du 27 janvier | Lundi 13h30-15h | Stationnement du Centre communautaire | - | 60\$ 12 semaines Gratuit PALA |

PROGRAMME PIED

Programme de prévention des chutes gratuit. Animé par une kinésiologue, ces rencontres vous permettront d'améliorer votre équilibre, la force de vos jambes et reconnaître les situations à risques de tomber.



| CLIENTÈLE | DATE | HORAIRE | ENDROIT | PARTICIPANTS | COÛT |
|-----------|--------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|
| 65 + | À partir du 28 / 30 janvier | Mardi 9h30-11h Jeudi 13h30-14h30 | Mardi : Complexe sportif Jeudi : Centre communautaire | Maximum 15 | Gratuit 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 + | À partir du 7 janvier | 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\$.

ACTIVITÉS JEUNESSE

KATAG



Grand jeu de «TAG», inventé et développé au Québec, où deux équipes s'affrontent à l'aide d'épées en mousse. Il faut mettre hors-jeu tous les joueurs de l'autre équipe en les touchant avec son épée mousse.

| CLIENTÈLE | DATE | HORAIRE | ENDROIT | COÛT |
|------------|-------------|-------------------|-------------------------|------|
| 6 à 10 ans | 1er février | Samedi 11h-12h | Centre communautaire | 18\$ |

ÉVEIL À LA LITTÉ- RATURE 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. Atelier offert par Immuart.

| CLIENTÈLE | DATE | HORAIRE | ENDROIT | COÛT |
|-----------|------------------|---------|-------------------------|----------------------------------------|
| 0-3 ans | Dates à venir | À venir | Centre communautaire | 50\$ / 5 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 | À partir du 22 janvier | Mercredi 9h30-11h30 | Centre communautaire | gratuit |

HIP-HOP STUDIO L4



Le Studio L4 débarque à Valcartier! Au programme : Cours de Hip-hop loisirs pour tous les âges, dès 3 ans ! Venez danser avec Laury et son équipe!

| CLIENTÈLE | DATE | HORAIRE | ENDROIT | COÛT |
|--------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| 3-4 ans 5-7 ans 8-11 ans 12-17 ans 18 et + | 25 janvier au 6 juin | Dimanche entre 9h00 et midi Mardi entre 18h et 21h selon les groupes | Centre récréatif (Salle de danse) | Voir tarif sur leur site |

Inscriptions directement sur leur site internet au : www.studiol4.ca

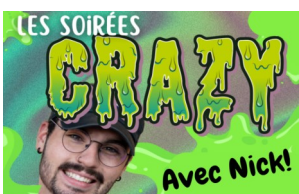
LASER-TAG



Grand jeu de «TAG», inventé et développé au Québec, où deux équipes s'affrontent à l'aide d'épées en mousse. Il faut mettre hors-jeu tous les joueurs de l'autre équipe en les touchant avec son épée mousse.

| CLIENTÈLE | DATE | HORAIRE | ENDROIT | COÛT |
|------------|---------|-------------------|-------------------------|------|
| 6 à 10 ans | 29 mars | Samedi 11h-12h | Centre communautaire | 20\$ |

SOIRÉES CRAZY



Vous avez aimé la soirée Crazy organisée par Nick dans le parc? Alors préparez-vous et surveillez les réseaux sociaux car il récidive pour 2 autres soirées Crazy! Thématiques à venir, activité surprise!

| CLIENTÈLE | DATE | HORAIRE | ENDROIT | COÛT |
|------------|-----------------------|----------------------|-------------------------------------|---------|
| 3 à 10 ans | 21 janvier 18 mars | Mardi 18h à 19h30 | Extérieur — Centre communautaire | Gratuit |

ACTIVITÉS JEUNESSE

INITIATION PATINAGE

2 niveaux d'apprentissage pour les jeunes enfants qui désirent apprendre à patiner ou perfectionner leur technique (4 à 6 ans avec parent ou accompagnateur / 6 à 10 ans).



| CLIENTÈLE | DATE | HORAIRE | ENDROIT | COÛT |
|-------------------------|---------------------------|-------------------------------------|-----------|------|
| 4 à 6 ans 6 à 10 ans | À partir du 25 janvier | Samedi 9h30-10h30 10h30-11h30 | Patinoire | 40\$ |

INITIATION HOCKEY

L'initiation au hockey aura lieu le dimanche matin pour les 4 à 6 ans et le dimanche fin de journée pour les 7-8 ans. **Besoin de casque, gants de hockey, protège-cou et patins.**



| CLIENTÈLE | DATE | HORAIRE | ENDROIT | COÛT |
|------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------|------|
| 4 à 6 ans 7 & 8 ans | Du 12 janvier au 23 février | Dimanche 10h-10h45 18h-18h45 | Patinoire | 40\$ |

ATELIER CUISINE CRÉ-A-CHEF

Inscris-toi à une activité de cuisine avec Cré-a-Chef, que tu connais déjà avec le camp de cuisine l'été! Ils nous proposent de faire 2 recettes, 1 sucrée et 1 salée! Viens nous montrer tes talents culinaires!



| CLIENTÈLE | DATE | HORAIRE | ENDROIT | COÛT |
|------------|-----------|--------------------|-------------------------|------|
| 6 à 15 ans | 8 février | Samedi 10h-midi | Centre communautaire | 25\$ |

AU GRAND AIR (PARENT-ENFANT)

Atelier d'éducation par la nature parent-enfant. Venez découvrir notre forêt avec votre enfant et amusez-vous ensemble au grand air! Beaucoup de plaisir en vue!



| CLIENTÈLE | DATE | HORAIRE | ENDROIT | COÛT |
|-----------|------------|---------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 4 à 7 ans | 16 février | Dimanche 13h-15h | Rendez-vous au stationnement du Centre communautaire | 21\$/enfant 7.50\$ / parent |

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.

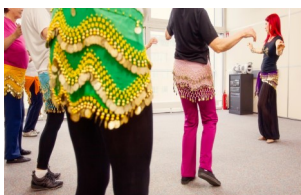


| CLIENTÈLE | DATE | HORAIRE | ENDROIT | COÛT |
|-----------|---------------------------|---------------------|------------------|---------|
| - | À partir du 15 janvier | Mercredi 13h-16h | Complexe sportif | Gratuit |

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ATELIERS

ATELIER DE BALADI

Viens découvrir le baladi, appelé aussi la danse du ventre ou danse orientale. Cet atelier te permettra d'en apprendre d'avantage sur les mouvements de base et les rythmes. Vous aurez aussi droit à une petite prestation à la fin de l'atelier, offerte par l'enseignante.



| CLIENTÈLE | DATE | HORAIRE | ENDROIT | COÛT |
|-----------|------------|---------|----------------|------|
| 16 + | 26 février | 19h-20h | Salle de danse | 20\$ |

PM ET SOIRÉES PEINTURE

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

Atelier donné par Susan McBain



| CLIENTÈLE | DATE | HORAIRE | ENDROIT | COÛT |
|-----------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------|
| 18 + | 27 janvier 24 février 24 mars | 13h-15h30 (PM) 18h30-21h (SOIR) | Complexe sportif | 20\$ (PM) 25\$ (SOIR) Matériel et collations inclus |

PEINTURE SUR ROCHES

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



| CLIENTÈLE | DATE | HORAIRE | ENDROIT | COÛT |
|-----------|----------------------|-----------------|----------------------|--------------------------|
| 16 + | 6 février 20 mars | Judi 19h-21h | Centre communautaire | 20\$ / incluant 3 roches |

