

## PROGRAMMATION

### HIVER 2019-2020

Loisirs, culture et vie communautaire

Décembre 2019, volume 18

## Activités

À noter que tous les cours prendront relâche durant la semaine du 2 au 8 mars.

### Bridge, scrabble et jeux de cartes \*

Amateurs de jeux de table, joignez-vous au groupe pour jouer au bridge, au scrabble ou à différents jeux de cartes.

**Quand :** Mardi, de 13 h à 16 h, du 14 janvier au 19 mai (relâche le 3 mars)

**Où :** Salle Gilles-Moreau

**Inscription :** 3 \$/séance

**Personne-ressource :** Jean-Guy Pelletier ou Jacinthe Leblanc au 418 862-1828

### Club de tricot \*

Pour apprendre et échanger dans un cadre chaleureux. Que vous soyez débutant ou avancé, une aide technique saura vous guider dans votre projet.

**Quand :** Mercredi de 13 h à 16 h, du 15 janvier au 29 avril (relâche le 4 mars)

**Où :** Salle Gilles-Moreau

**Inscription :** 5 \$/séance

**Personne-ressource :** Nathalie Tremblay au 418 863-5629

### Initiation au ski de fond – Jeunesse 5 à 12 ans

En compagnie d'une entraîneuse certifiée, vos enfants apprendront les techniques de base. Pour les jeunes de moins de 10 ans, la participation des parents est suggérée.

**Quand :** Samedi, de 9 h 30 à 11 h, du 18 janvier au 15 février

**Où :** Piste de ski de fond Chalet des sports

**Inscription :** Avant le 7 janvier 50 \$ / 5 séances et

**Personne-ressource :** Pascale Brouillette

40 \$ / 5 séances, pour les autres enfants d'une même famille

**Matériel :** Le matériel est fourni par la municipalité au besoin

### STRONG by Zumba – 15 ans et plus

La musique et les mouvements se synchronisent afin que vous puissiez atteindre votre objectif de remise en forme rapidement. Un entraînement dynamique qui s'adapte à vos propres limites.

**Quand :** Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30, du 13 janvier au 20 avril (relâche le 2 mars)

**Où :** Gymnase école primaire

**Inscription :** Avant le 7 janvier 98 \$ / 14 séances

**Personne-ressource :** Mélanie Lepage

**Matériel :** Espadrilles, vêtements de sports et bouteille d'eau

### Initiation à l'art dramatique – 15 ans et plus

Un survol de ce qui compose l'art dramatique par le biais d'ateliers et de mises en situation. Théâtre, improvisation, lecture publique, création collective et tout ce qui touche à la scène théâtrale.

**Quand :** Mardi, de 19 h à 20 h 15, du 14 janvier au 24 mars (relâche le 3 mars)

**Où :** Salle Gilles-Moreau

**Inscription :** Avant le 7 janvier 85 \$ / 10 séances

**Personne-ressource :** Benoît Murray

### Entraînement Cross-training – 15 ans et plus

Entraînement en intervalles qui regroupe des exercices complets permettant d'améliorer la performance globale.

**Quand :** Jeudi, 19 h à 20 h, du 16 janvier au 9 avril (relâche le 5 mars)

**Où :** Gymnase de l'école primaire

**Inscription :** Avant le 7 janvier 85 \$ / 12 séances

**Personne-ressource :** Maxime Pelletier

**Matériel :** Espadrilles, vêtements de sports et bouteille d'eau

### Yoga régulier

Une pratique fluide, courte méditation, relaxation profonde, ancrage et yoga sutra afin d'harmoniser corps et esprit.

**Quand :** Mercredi, de 19 h 15 à 20 h 30, du 22 janvier au 1 avril (relâche le 4 mars)

**Où :** Salle Gilles-Moreau

**Inscription :** Avant le 13 janvier 100 \$ / 10 séances

**Personne-ressource :** Chantal Lavoie

**Matériel :** Tapis de sol et grande serviette

### Yoga et méditation

Ce cours propose des postures douces, des exercices de méditation guidée et de relaxation.

**Quand :** Mardi de 9 h 45 à 11 h, du 21 janvier au 31 mars (relâche le 3 mars)

**Où :** Salle Gilles-Moreau

**Inscription :** Avant le 13 janvier 100 \$ / 10 séances

**Personne-ressource :** Chantal Lavoie

**Matériel :** Tapis de sol et grande serviette

### Musclez vos méninges

Ces ateliers vous donneront des trucs et des outils pour stimuler la mémoire et la concentration.

En collaboration avec ADAUQAR

**Quand :** Jeudi, de 13 h 30 à 15 h 30, du 23 janvier au 9 avril (relâche le 5 mars)

**Où :** Salle Gilles-Moreau

**Inscription :** Avant le 13 janvier 20 \$ / 10 ateliers

**Personne-ressource :** Danièle Couture

*L'hiver,*  
pour le plaisir  
du plein air!

## Ateliers et conférences

### Gardiens-avertis – Jeunesse 11\* à 15 ans

Ce cours permet aux jeunes d'acquies les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes qu'eux.

**Quand :** Samedi 21 mars, de 8 h 30 à 16 h 30

**Où :** Salle Gilles-Moreau

**Inscription :** Avant le 13 mars - 50 \$

**Personne-ressource :** Coopérative des Paramédics du Grand-Portage, en partenariat avec FormÉduc.

**Matériel :** Poupée et crayon (Les enfants pourront manger sur place en apportant un lunch.)

\* Les enfants doivent déjà être âgés de 11 ans ou bien avoir 11 ans au courant du mois de mars.

### Atelier : Santé vous bien, 10 trucs pour y arriver

Pour connaître et comprendre les aliments indispensables afin d'optimiser votre énergie et avancer en âge en bonne santé. Des trucs et des recettes seront présentés pour vous apprendre à intégrer ses aliments dans votre quotidien.

**Quand :** Lundi 10 février, de 10 h à 11 h 30

**Où :** Salle Gilles-Moreau

**Inscription :** Avant le 4 février - 16 \$

**Personne-ressource :** Caroline Bernier, Simply for Life

### Conférence : Mon enfant devient adolescent, comment préserver notre relation?

Pour échanger sur les enjeux auxquels la relation parent-adolescent peut faire face et présenter différentes stratégies pour favoriser le maintien d'une relation harmonieuses à travers le temps.

**Quand :** Lundi 17 février, de 18 h 30 à 20 h

**Où :** Salle Gilles-Moreau

**Inscription :** Avant le 10 février - 16 \$

**Personne-ressource :** Anne-Marie Morin, ReNaître

### Atelier Tai-chi

Vous ferez l'apprentissage d'une courte chorégraphie (les 5 éléments) dont les mouvements lents et circulaires sont inspirés de la nature. Cet art de santé chinois favorise; souplesse, coordination, mémorisation, respiration consciente et apaisement du mental.

**Quand :** Samedi 29 février, de 10 h à 15 h (Possibilité d'apporter votre lunch pour le midi)

**Où :** Salle Gilles-Moreau

**Inscription :** Avant le 21 février - 40 \$

**Personne-ressource :** Carole Messier

**Matériel :** Vêtements confortables

### Dégustation de gins de l'Est du Québec

Une soirée découverte animée par un maître-distillateur. Vous pourrez déguster plusieurs gins de l'Est du Québec et découvrir leurs particularités et leurs techniques de fabrication. Des bouchées en accord avec les gins ainsi qu'un verre officiel de dégustation vous seront offerts. **Réservez aux 18 ans et plus.**

**Quand :** Jeudi 19 mars, de 18 h 30 à 20 h 30

**Où :** Salle Gilles-Moreau

**Inscription :** Avant le 13 mars - 35 \$

**Personne-ressource :** Jonathan Roy, Distillerie Fils du Roy



## Mot du maire

Chers Portageois, Chères Portageoises,

La municipalité de Notre-Dame-du-Portage vous offre sa programmation pour célébrer les joies de l'hiver et vous invite à profiter de l'ensemble des plateaux sportifs, offert gratuitement au Chalet des sports. Venez jouer dehors, en famille ou entre amis pour apprécier la belle saison hivernale.

En nouveauté pour 2020, toutes les activités du Défi Plein Air seront présentées la même journée, soit le samedi 8 février. Pour l'occasion, nous vous concocterons une programmation revisitée qui, saura vous plaire. Nous maintiendrons bien sûr, la traditionnelle randonnée aux flambeaux et le feu de joie.

L'invitation est lancée!

Vincent More, maire de Notre-Dame-du-Portage

## INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Le formulaire d'inscription est disponible sur le site internet de la municipalité et au bureau municipal. Une fois rempli, vous pouvez transmettre votre formulaire par courriel [loisirs@notre-dame-du-portage.ca](mailto:loisirs@notre-dame-du-portage.ca), l'apporter au bureau municipal durant les heures d'ouverture ou le déposer dans la trappe prévue à cet effet, accompagné de votre paiement. Pour que l'inscription soit officielle, le paiement de l'activité doit être acquitté lors de l'inscription.

Aucune confirmation ou rappel ne sera effectué par téléphone. Seules les personnes dont l'activité est modifiée ou annulée en seront avisées. **Les activités identifiées par une étoile sont présentées par un partenaire.** Communiquez directement avec la personne responsable de l'activité pour obtenir des renseignements ou pour vous inscrire.

### MODALITÉS DE PAIEMENT

Les frais d'inscription peuvent être réglés en **paiement direct**, en **argent** ou par **chèque** au nom de la municipalité de Notre-Dame-du-Portage.

### POLITIQUE D'ANNULATION, DE REMBOURSEMENT ET DE CRÉDIT

Une activité peut être annulée si le nombre de participants est insuffisant. Le participant est alors entièrement remboursé. Un crédit peut être conservé pour l'inscription à une autre activité durant la saison.

Une activité peut être remboursée en cas d'annulation du participant **sept jours** avant la date prévue, moyennant des frais d'administration de 20 %. Si un participant annule son inscription pour des raisons de santé, un remboursement est émis au prorata des jours écoulés, dès que la municipalité est avisée et ce, qu'il y ait eu participation ou non à l'activité.

### UTILISATION D'IMAGES

En s'inscrivant à une activité offerte par la municipalité de Notre-Dame-du-Portage, le participant ou le répondant dans le cas d'un mineur, autorise l'utilisation par la municipalité, pour toutes fins municipales, de toute photographie sur laquelle pourrait apparaître le participant et dégage la municipalité ainsi que ses représentants de toute responsabilité à cet égard, étant conscient qu'ils ne peuvent être tenus responsables d'une utilisation non autorisée par un tiers. Cette autorisation ne peut être révoquée que par un avis écrit transmis à la municipalité. Tout le matériel demeure la propriété de la municipalité.

*Dans le but d'alléger le texte et d'en faciliter la lecture, l'emploi du masculin a été privilégié.*

## Chalet des sports saison 2019-2020

Horaire spécial - Temps des Fêtes

Voir site internet [www.municipalite.notre-dame-du-portage.qc.ca](http://www.municipalite.notre-dame-du-portage.qc.ca)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Période réservée aux groupes scolaires 9 h à 15 h					Patinage libre 10 h à 14 h	Patinage libre 10 h à 14 h
					Hockey familial* 14 h à 15 h	
Patinage libre 15 h à 16 h	Patinage libre 15 h à 16 h	Patinage libre 15 h à 16 h	Patinage libre 15 h à 16 h	Patinage libre 15 h à 16 h	Hockey libre 15 h à 17 h	Hockey libre 15 h à 17 h
Hockey libre 16 h à 17 h	Hockey libre 16 h à 17 h	Hockey libre 16 h à 17 h	Hockey libre 16 h à 17 h	Hockey libre 16 h à 17 h		
Patinage libre 17 h à 20 h	Patinage libre 17 h à 18 h	Patinage libre 17 h à 18 h	Patinage libre 17 h à 18 h	Patinage libre 17 h à 18 h	Patinage libre 17 h à 19 h 30	FERMÉ
	Hockey familial* 18 h à 19 h					
	Hockey libre 19 h à 20 h 30	Hockey libre 19 h à 20 h 30	Hockey libre 19 h à 20 h 30	Hockey libre 19 h à 21 h 30	Hockey libre 19 h 30 à 21 h 30	Disponible pour location Information : 418 862-9163, poste 225

\* Enfants de 13 ans et moins accompagnés d'adultes

## Activités gratuites

### Glissade sur chambre à air

Accessible aux enfants de 125 cm et plus. Le port du casque est obligatoire pour les enfants (casques disponibles sur place). Une tarification spéciale s'applique pour réserver la glissade les soirs de semaine.

### Ski de fond

Nos sentiers : **La petite Ours** (3 km), **La grande Ours** (7 km) et la piste école **L'Étoile filante** (0.5 km)  
En collaboration avec la Commission scolaire de Kamouraska-Rivière-du-Loup, nous vous offrons le prêt d'équipement afin d'initier vos enfants à ce sport. Les équipements doivent être utilisés dans les sentiers de la municipalité.

**Location d'équipement :** Enfant moins de 12 ans : GRATUIT    Adulte : 10 \$

### Raquette

Nos sentiers : **La Cassiopée** (2,1 km) et **La Polaire** (7 km)

**Location d'équipement :** Enfant moins de 15 ans : GRATUIT    Adulte : 5 \$

### Patinage et hockey libre

Durant les périodes libres.  
(possibilité d'emprunt de patins)

### Réservation de glace

Réservez une période de glace.

**Contrat saisonnier :** 25 \$ / heure

**Tarif :** 35 \$ / heure

**Information/réservation :**

**418 862-9163, poste 225**



# DÉFI PLEIN AIR!



## SAMEDI 8 FÉVRIER

**JEUX EXTÉRIEURS EN FAMILLE  
RANDONNÉE AUX FLAMBEAUX  
TOURNOI DE PÉTANQUE\***

**BAIN DE NEIGE  
FEU DE JOIE TRADITIONNEL  
SOUPER DES CONSEILLERS**

\* Par Patrimoine et Culture du Portage  
Inscription obligatoire : 418-862-3995

## PROGRAMMATION DÉTAILLÉE À VENIR



### MUNICIPALITÉ DE NOTRE-DAME-DU-PORTAGE

560, route de la Montagne  
Notre-Dame-du-Portage (Québec)  
G0L 1Y0



[www.municipalite.notre-dame-du-portage.qc.ca](http://www.municipalite.notre-dame-du-portage.qc.ca)

**Information / commentaires**

**Isabelle Paquin, coordonnatrice loisirs**

[loisirs@notre-dame-du-portage.ca](mailto:loisirs@notre-dame-du-portage.ca)

418 862-9163, poste 225

### CHALET DES SPORTS/ SALLE GILLES-MOREAU

200, côte de la Mer  
418 605-9252

### BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

539, route du Fleuve

**Heures d'ouverture :**

Lundi et jeudi : 13 h à 15 h 30

Samedi : 10 h 30 à 12 h

**Information :** Madeline Lepage, responsable

418 862-9163, poste 260

### GYMNASE DE L'ÉCOLE PRIMAIRE

539, route du Fleuve