



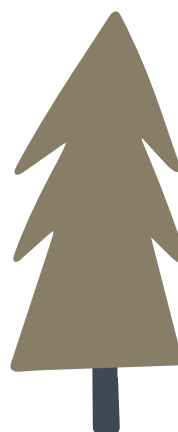
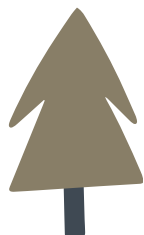
Service des loisirs
de la Municipalité de Champlain

PROGRAMMATION DES LOISIRS HIVER 2024

DÉBUT DE LA SESSION
LE 15 JANVIER 2024



INSCRIPTIONS EN LIGNE
JUSQU'AU
11 JANVIER 2024



INSCRIPTIONS NOUVEAUTÉ!

Les inscriptions pour les activités de loisirs se feront dorénavant exclusivement sur la plate-forme en ligne Qidigo!

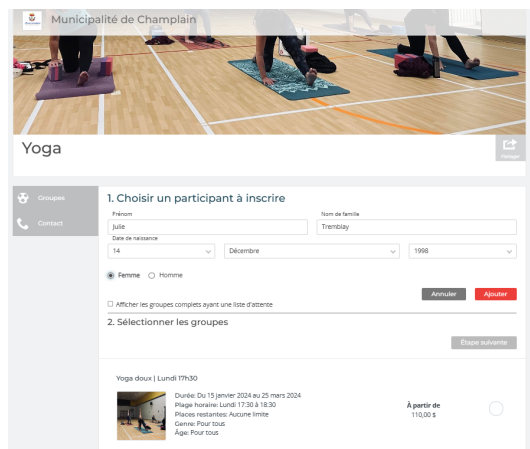
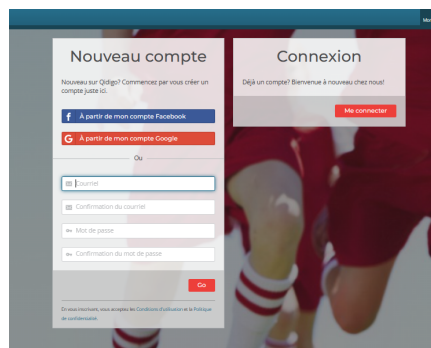
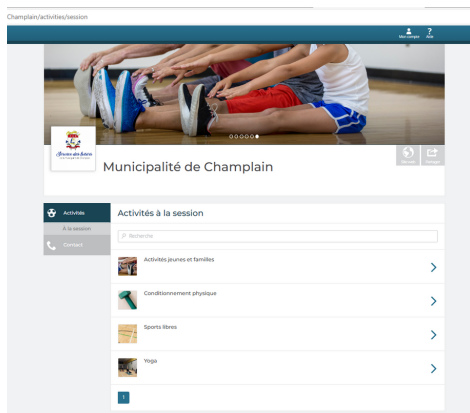
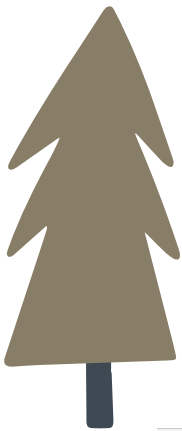
Une façon simple et très rapide d'inscrire tous les membres de votre famille aux diverses activités et cours proposés dans la programmation.

- Deux étapes pour vous inscrire:

1. Cliquez sur le lien Qidigo et créer votre compte.

- En vous rendant sur la Page Facebook Loisirs Champlain. Vous verrez le lien pour vous inscrire dans la section «À la une ». Ce lien vous mènera à la plate-forme Qidigo.
- Vous pouvez aussi vous rendre sur la page web de la municipalité au www.municipalite.champlain.qc.ca/fr/services-des-loisirs_33.html

- Si vous éprouvez de la difficulté avec la plate-forme ou que vous n'êtes pas en mesure de vous inscrire version électronique, communiquez avec moi dès le 8 janvier, il me fera plaisir de vous aider.



2. Procédez au paiement selon les modes de paiement habituels:

(Pour le moment, il n'est pas possible de payer directement sur la plate-forme, mais ça viendra)

■ Virement bancaire

- Destinataire: loisirs@municipalite.champlain.qc.ca
- Question: Municipalité
- Réponse: Champlain



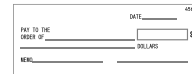
■ Montant exact en argent comptant

- seulement si l'inscription est faite en personne au Centre du Tricentenaire ou au bureau municipal



■ Chèque(s) au nom de "Municipalité de Champlain"

- bureau municipal (819 rue Notre-Dame) dans une enveloppe bien identifiée
 - en personne sur les heures d'ouverture
 - dans la chute à courrier à l'avant
- Centre du Tricentenaire (961 rue Notre-Dame)
 - en personne sur les heures d'ouverture.



- Lorsque vous aurez procédé au paiement de votre facture, vous recevrez un reçu via courriel.

Assurez-vous de bien identifier votre mode de paiement sur votre formulaire afin que nous puissions facilement associer votre paiement à votre inscription.

Remboursements:

Si le nombre d'inscriptions est insuffisant pour débiter un cours, nous vous contacterons personnellement pour vous en aviser et votre paiement sera remboursé dans les plus brefs délais.

Si vous avez des questions, commentaires ou suggestions (nouveaux cours, références pour de nouveaux enseignants, etc.), n'hésitez pas à contacter le Service des loisirs.

Nous vous attendons en grand nombre!

Bonne session!



Ann-Josée Simard
Responsable des Loisirs
Municipalité de Champlain
Centre du Tricentenaire 819-295-3166
Courriel: loisirs@municipalite.champlain.qc.ca
facebook.com/loisirs.champlain



ACTIVITÉS POUR LES JEUNES ET LES FAMILLES



Ciné-Pyj



Dans le confort de votre pyjama et de votre doudou, venez écouter un film en famille ou entre amis! Les titres des films vous seront dévoilés dans les jours précédents l'activité. Du popcorn et des breuvages seront disponibles à coûts modiques.

Quand: **Vendredi 12 janvier à 18h15**

Où: Au gymnase

Coût: Gratuit

Programme double!

À 18h30, nous vous présenterons un film adapté pour les enfants.

Vers 20h00, un film 2e film vous sera présenté.

Quand: **Dimanche 17 mars à 13h00**

Où: Au gymnase

Coût: Gratuit

Quoi de mieux qu'un après-midi film et popcorn! La représentation du film débutera à 13h15.

Disco!

Quand: **Vendredi 19 janvier de 19h00 à 22h00**

Où: Au gymnase

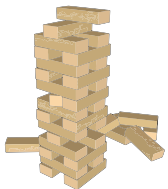
Coût: Gratuit



À la demande de plusieurs jeunes de la municipalité, nous proposons une soirée de danse!

Musique, danse et grignotines à coûts modiques sont au menu pour une soirée haute en couleur! Cette soirée s'adresse principalement aux jeunes de 3e année à 1e secondaire.

Jeux de société



Entre amis ou en famille, venez jouer à des jeux de société! Vous êtes en solo? Aucun problème, joignez-vous à un groupe! Plus on est de fous, plus on rit! Nous aurons plusieurs jeux de disponibles, mais n'hésitez pas à apporter les vôtres! C'est l'occasion de socialiser et d'essayer de nouveaux jeux. Bienvenue à tous les âges!



Quand:

Vendredi 2 février de 18h30 à 20h30

Dimanche le 25 février de 13h00 à 15h00

Où: À la salle polyvalente (sous-sol)

Coût: Gratuit





Ateliers de fabrication de décorations et bricolage thématiques



Des ateliers brico-déco pour tous!

Dans une ambiance amusante, venez créer en famille des bricolages et décorations pour les fêtes à venir. Plusieurs idées vous seront proposées et du matériel (beaucoup!) sera mis à votre disposition.

Atelier pour la St-Valentin

Quand: Samedi le 3 février de 9h00 à 12h00

Où: À la salle polyvalente (sous-sol)

Supervision: Laurie Patry

Coût: 5\$/participant

Atelier pour Pâques

Quand: Samedi le 23 mars de 9h00 à 12h00

Où: À la salle polyvalente (sous-sol)

Coût: 5\$/participant

Yoga parent-enfant

Quand: Les samedis 20 janvier, 24 février, 16 mars et 6 avril de 9h30 à 10h30 (4 semaines)

Où: Au gymnase

Professeure: Gloria Laflamme

Coût: 40\$ par participant pour la session de 4 cours



Cultiver sa capacité de concentration, apprendre à être l'écoute de soi-même, augmenter sa confiance en soi sont quelques un des bienfaits du yoga chez les enfants. Cette session, nous vous proposons un cours parent-enfant où, en plus de bénéficier vous même des bienfaits du yoga, vous pourrez les faire découvrir à votre enfant dans une ambiance à la fois zen et ludique.

Plaisir et moments de connexion garantis!

Tapis de yoga disponibles sur place.

Mini-gym 3-5 ans

Quand: Dimanches de 9h à 9h45 21 janvier, 4 et 25 février, 10 et 24 mars

Où: Gymnase

Début: 21 janvier

Supervision: Laurie Patry

Coût: 10\$ par famille pour les 5 séances

Enfin un moment pour les petits!

Accompagnés de leurs parents ou grands-parents, les enfants de 3 à 5 ans ainsi que leur fratrie, sont invités à venir se dégourdir au gymnase!

Du matériel sera à votre disposition pour vous amuser et dépenser un peu... beaucoup d'énergie!

Cours de planche à roulettes

Quand: Lundi de 18h00 à 19h00

Où: À la salle polyvalente
(sous-sol)

Début: 15 janvier

Durée: 10 semaines (pas de cours le 4 mars)

Professeur.e.s: Malorie et Mike
Querry

Coût: 80\$



Tu rêves de t'initier à la planche à roulettes ou encore tu veux parfaire ta technique?

Malorie et Mike Querry te feront découvrir leur passion pour ce sport.

Oui, oui il y aura des modules même si les cours auront lieu à l'intérieur!

Inscrivez-vous vite, les places sont limitées afin que tous les participants puissent avoir un temps privilégié avec les professeurs.

Basket-ball 8 ans et plus

Quand: Dimanches de 10h à 11h

Où: Gymnase

Début: 21 janvier

Durée: 7 semaines

(le gymnase ne sera pas disponible les 11 et 18 février ainsi que le 17 mars)

Supervision: Laurie Patry

Coût: Gratuit

Viens pratiquer tes lancers, ton dribble et tes passes!

Les parents sont les bienvenus pour passer un moment de qualité avec leur jeune.



Basket-ball 12 ans et plus

Quand: Lundis de 18h à 19h

Où: Gymnase

Début: 15 janvier

Durée: 9 semaines

(le gymnase ne sera pas disponible le 5 février et le 4 mars)

Coût: Gratuit

Le gymnase sera disponible pour les jeunes de 12 ans et plus pour pratiquer le basket-ball.

Un adulte sera présent dans le bâtiment pendant cette plage horaire.

Sports libres

Quand: Dimanches de 9h à 10h
28 janvier et le 3 mars

Où: Gymnase

Début: 21 janvier

Supervision: Laurie Patry

Coût: Gratuit

Venez vous dégourdir!

Le gymnase sera libre pour le sport de votre choix pendant ces 2 plages horaires.

Break Danse



Quand: **Mardi de 18h00 à 19h00**

Où: Gymnase

Début: 16 janvier

Durée: 10 semaines (pas de cours le 5 mars)

Professeur: Lou Berthiaume (Swag)

Coût: 80\$



Vous connaissez notre animateur de camp de jour Swag? Il a la danse dans le sang!

Cet hiver, il vous propose des cours de break danse pour les 7-12 ans! Les enfants auront l'occasion d'apprendre les rudiments du break danse.

Les enfants inscrits à la session d'automne sont les bienvenus pour continuer à parfaire leur technique.

Prêts à rester seuls 9 à 13 ans

Quand: **Samedi le 6 avril de 9h00 à 15h00 (6hrs)**

Où: Au gymnase

Professeur: Formation

Prévention Secours

Coût: 55\$

Cette formation te permettra d'acquérir des techniques de base de secourisme ainsi que des compétences pour assurer ta propre sécurité en l'absence d'un parent. Le cours est composé d'exposés magistraux, de discussions et d'exercice pratiques. Tu recevras une attestation de la Croix-Rouge, un cahier d'activité et une trousse de premiers soins format de poche.

Tu dois apporter ton dîner et collations, de la colle, des ciseaux et des crayons.



Gardiens avertis 11 ans et plus

Quand: **Samedi le 13 avril de 8h30 à 16h30 (8hrs)**

Où: Au gymnase

Professeur: Formation

Prévention Secours

Coût: 60\$

Cette formation te permettra d'acquérir des techniques de base de secourisme ainsi que les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes que toi. Le cours est composé d'exposés magistraux, de discussions et d'exercice pratiques. Tu recevras une attestation de la Croix-Rouge, un cahier d'activité et une trousse de premiers soins format de poche.

Tu dois apporter ton dîner et collations, de la colle, des ciseaux et des crayons.

YOGA

Pour la saison hivernale, les différents cours de yoga auront lieu à la sacristie de l'église de Champlain!



Yoga Doux

Quand: Lundi 17h30 à 18h30

Où: Sacristie de l'église de Champlain

Début: 15 janvier

Durée: 11 semaines

Professeures: Gloria Laflamme

Coût: 110\$



Séance de yoga offrant un moment de pleine conscience et d'unicité entre le corps physique, mental et émotionnel. Les postures de yoga seront pratiquées avec un rythme doux et adapté. Cette pratique permettra d'améliorer votre souplesse et équilibre. La respiration connectée aux mouvements calmera le mental tout en réduisant le stress.

Tapis de yoga requis.

Yoga Actif

Quand: Lundi 19h00 à 20h00

Où: Sacristie de l'église de Champlain

Début: 15 janvier

Durée: 11 semaines

Professeures: Gloria Laflamme

Coût: 110\$



Séance de yoga offrant un moment de pleine conscience à travers un enchaînement soutenu et dynamique. Cette pratique favorisera un sentiment de bien-être tout en travaillant la force musculaire, l'endurance, la flexibilité ainsi que l'équilibre. La respiration connectée aux mouvements calmera le mental tout en réduisant le stress.

Tapis de yoga requis

Yoga Tout

Quand: Jeudi 10h00 à 11h00

Où: Sacristie de l'église de Champlain

Début: 18 janvier

Durée: 11 semaines

Professeures: Gloria Laflamme

Coût: 110\$



Séance de yoga avec, et sur chaise offrant un moment de pleine conscience. Par le soutien de la chaise ainsi qu'un rythme adapté, les postures de yoga vous aideront à améliorer votre tonicité, force musculaire et souplesse tout en augmentant votre énergie. La pratique des pranayamas apaisera le corps physique, mental et émotionnel.

Tapis de yoga requis





Quand: **Lundi 10h00 à 11h00**

Où: Salle polyvalente

Début: 15 janvier

Durée: 11 semaines

Responsable: Raymonde Perreault

Coût: Gratuit



ViActive

Une joyeuse invitation aux gens de 50 ans et plus qui souhaitent maintenir leur forme physique avec des exercices amusants et diversifiés.

Bienvenue aux nouveaux participants!

Pour vous inscrire, contactez Raymonde Perreault :

819-295-3488

Zumba Gold

Quand: **Mardi 10h00 à 11h00**

Où: Salle polyvalente

Début: 16 janvier

Durée: 11 semaines

Professeure: Stéphanie Trudel

Coût: 110\$

Cours de danse adapté aux personnes de 50 ans et plus et aux femmes enceintes permettant d'apprendre plusieurs chorégraphies sur le rythme de musiques variées. Ce cours s'adapte à votre condition physique afin de vous permettre de respecter vos limites. Venez faire le party avec nous!



Cardio Tonus

Quand: **Jeudi 18h30 à 19h30**

Où: Gymnase

Début: 18 janvier

Durée: 11 semaines

Professeure: Catherine Bourgault

Coût: 135\$



PHYSI-K

Pour être en meilleure santé, obtenir plus d'énergie ou simplement pour le plaisir de bouger, ce cours vous permettra d'atteindre vos objectifs dans une ambiance agréable et dynamique. Avec des intervalles d'exercices cardiovasculaires et musculaires ce cours s'adapte facilement à chaque condition physique et à tous les âges.

Le matériel requis est fourni par la municipalité

Badminton

Quand: **Mercredi 18h00 à 19h15**

Où: Gymnase

Début: 17 janvier

Coût: 25\$ pour 11 semaines ou
5\$ par semaine



Les sessions de badminton vous permettent de jouer librement avec d'autres participants dans une ambiance de plaisir et de fous rires. Venez améliorer vos techniques tout en bougeant et socialisant!

Raquettes et volants requis



Pickleball

Quand: **Mercredi 19h30 à 20h30**

Où: Gymnase

Début: 17 janvier

Coût: 25\$ pour 11 semaines ou
5\$ par semaine

Les sessions de pickleball vous permettent de jouer avec vos amis, votre famille ou avec d'autres participants. Venez découvrir ce jeu tant aimé qui allie plaisir et activité physique.



AUTRES ACTIVITÉS



Trico-Brico

Quand: **Mardi 13h00 à 17h00**

Où: Salle polyvalente

Début: 16 janvier

Durée: 12 semaines

Bénévole: Lise Lamothe

Coût: 5\$

Plage horaire où un local est mis à votre disposition pour vous permettre de pratiquer différentes formes d'artisanat tout en créant des liens et socialisant avec d'autres personnes. Dans une ambiance conviviale et amusante, vous êtes invités et partager vos connaissances.

Âge d'or de Champlain

Quand: **Jeudi 13h00 à 16h00**

Où: Salle polyvalente

Début: 11 janvier

Responsable: Murielle Lefebvre



Dans une ambiance agréable, les membres de l'Âge d'Or (FADOQ) de Champlain se réunissent afin de jouer à différents jeux (bingo, poches, cartes, etc.). Venez y faire des rencontres et y passer du bon temps.

Adhésion en ligne www.fadoq.ca

Centre d'action bénévole des Riverains

Contacter le 418-325-3100 pour bénéficier des services, devenir bénévole ou tout simplement pour avoir plus d'informations sur l'un ou l'autre des services offerts.

Le courrier des enfants

Ensoleillez la journée d'un petit écolier; devenez bénévole pour le courrier des enfants! Les bénévoles offrent soutien, accompagnement et encouragement aux enfants, le tout depuis le confort de leur domicile et selon leurs disponibilités.

Café-rencontre informatiques (50 ans et +)

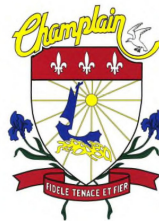
Vous avez des questions à propos de fonctionnement de votre appareil électronique? Vous ne savez pas par où commencer? Quelque chose vous bloque et vous avez besoin d'aide? Emmenez votre cellulaire, tablette ou ordinateur portable et profitez de l'aide d'un.e bénévole tout en savourant un breuvage et une collation.

Service d'impôts bénévoles

Service offert aux personnes, couples et familles à faible revenu uniquement. Nous cherchons d'ailleurs des bénévoles pour ce service.



PRÊT D'ÉQUIPEMENTS GRATUIT



- Dépôt de 20 \$**
- 16 paires de raquettes - 6 grandeurs différentes
 - 16 bâtons de marche
 - 5 trottinettes de neige
 - 15 tubes (glissade)
- Dépôt de 5 \$**
- 15 tapis (glissade)
 - 15 soucoupes (glissade)



POUR RÉSERVER:

- f** MESSENGER LOISIRS CHAMPLAIN
- ☎** (819) 295-3166
- @** LOISIRS@MUNICIPALITE.CHAMPLAIN.QC.CA

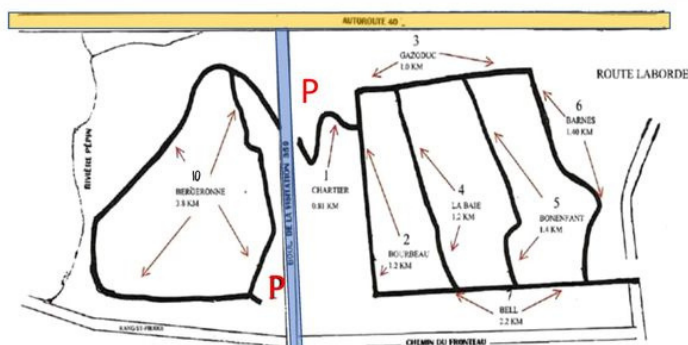
HEURES D'OUVERTURE:

Lundi au jeudi:
8h00 à 12h15 et 13h00 à 16h15

Centre du Tricentenaire
961, rue Notre-Dame

Municipalité de Champlain

Pistes de ski de fond et de raquette



Pistes de ski de fond :

- 1) Chartier (0,81 km)
- 2) Bourbeau (1,20 km)
- 3) Gazoduc (1,00 km)
- 4) La Baie (1,20 km)
- 5) Bonenfant (1,40 km)
- 6) Barnes (1,40 km)
- 7) Bell (2,20 km)

Piste de raquette :

- 10) La Bergeronne (3,80 km)

Pistes de ski de fond et de raquette

Stationnement sur le boul de la Visitation,
(près de l'autoroute 40)

Merci aux propriétaires de ces terrains privés
qui nous donnent accès année après année à
leurs propriétés.

Pour les utilisateurs, soyez respectueux des
pistes et de l'environnement ainsi que des gens
que vous croisez afin que nous puissions garder
ce beau privilège.



Patinoire et Glissade 961 rue Notre-Dame

La patinoire et la cabane chauffée sont
accessibles de 9h00 à 22h00.

Évidemment, il se peut que la patinoire doive
être momentanément fermée pour en faire
l'entretien ou en lien avec l'état de la glace et
des conditions météorologiques.

Merci de respecter l'affichage en ce sens et
de votre compréhension!



Horaire des cours et ateliers

Tous les cours* se tiennent au Centre du Tricentenaire

(961, rue Notre Dame, Champlain)



*à l'exception des cours de yoga doux, actif et tout qui se tiennent à la sacristie de l'église de Champlain

	LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
A-M			Popote (8h à 12h)				Ateliers bricolage (9h00 à 12h00) -St-Valentin 3 fév -Pâques 23 mars	Mini-gym (9h à 9h45) 21 janv, 4-25 fév, 10-24 mars
	ViActive (10h à 11h)		Zumba Gold (10h à 11h)		Yoga Tout* (10h à 11h)		Yoga parent- enfant (9h30-10h30) 20 janv, 24 fév, 16 mars et 6 avril	Basket-ball 8 ans et + (10h à 11h)
							Prêts à rester seul 6 avril (9h à 15h)	
							Gardiens avertis 13 avril (8h30 à 16h30)	
P-M			Trico-Brico (13h à 17h)		Âge d'or (13h à 16h)			Jeux de société 25 février (13h00)
								Ciné-pyj 17 mars (13h00)
Soirée	Planche à roulettes (18h à 19h)	Basket-ball 12 ans et + (18h à 19h)	Danse (18h à 19h)	Badminton (18h à 19h15)		Ciné-pyj 12 janvier (18h00)		
	Yoga doux* (17h30 à 18h30)			Pickleball (19h30 à 20h30)	Cardio Tonus (18h30 à 19h30)	Disco 19 janvier (19h00 à 22h00)		
	Yoga actif* (19h00 à 20h00)					Jeux de société 2 février (18h30 à 20h30)		



Date limite pour les inscriptions : 11 janvier 2024

Début de la session : 15 janvier 2024

Fin de la session : 28 mars (à moins de reprises de cours)