



Service des loisirs
de la Municipalité de Champlain

Programmation des loisirs Automne 2024

DÉBUT DE LA
SESSION
LE 9 SEPTEMBRE 2024

INSCRIPTIONS
DU MARDI 27 AOÛT
AU JEUDI 5 SEPTEMBRE

INSCRIPTIONS

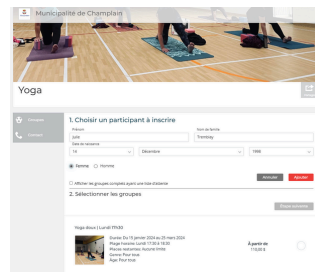
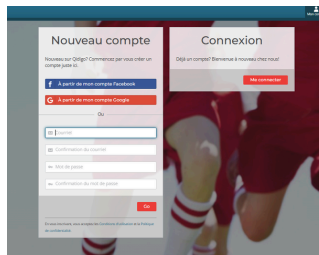
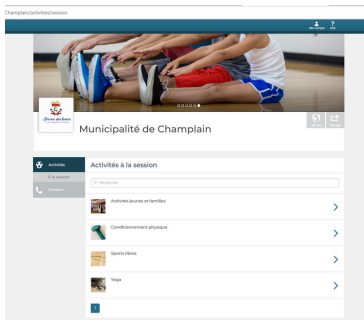
Les inscriptions pour les activités de loisirs se font exclusivement sur la plate-forme en ligne Qidigo du 27 août 9h00 au 5 septembre 15h00.

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 trouverez aussi le lien en vous rendant sur la page web de la municipalité au www.municipalite.champlain.qc.ca dans la section Loisirs.
- Une fois votre compte créé, sélectionnez l'activité souhaitée ainsi que le participant. Ajoutez l'activité à votre panier, complétez le formulaire et procédez au paiement tel qu'indiqué sur la plate-forme.
- Vous recevrez une confirmation d'inscription par courriel. Si ce n'est pas le cas, contactez-moi.



2. Procédez au paiement :

- Par débit, directement sur le plateforme Qidigo.
- Montant exact en argent comptant
 - 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. Ce reçu pourra servir aux fins d'impôt ou de demande de remboursement pour le travail.



Politique de remboursement et d'annulation des activités offertes dans la programmation des loisirs de la Municipalité de Champlain

Remboursement

Un remboursement complet sera accordé lorsque la Municipalité se voit dans l'obligation d'annuler ou de modifier l'horaire d'une activité **avant le début de la session** qu'elle organise (exemple : manque d'inscription).

Un remboursement complet sera aussi accordé lorsque le participant annule son inscription **avant la date limite d'inscription** aux activités.

Aucun remboursement ne sera accordé à un participant qui abandonne une activité **après la période d'inscription ou durant la session**, autre que pour une raison médicale.

Dans le cas d'une annulation par le participant pour une **raison médicale**, le formulaire de demande de remboursement, accompagné d'un billet médical dûment signé par un médecin, doit être envoyé au service des loisirs au loisirs@municipalite.champlain.qc.ca au plus tard 7 (sept) jours après l'incident. Le remboursement sera fait au prorata des activités non suivies.

Annulation

La Municipalité de Champlain se réserve le droit d'annuler toute activité ou séance d'activité et de modifier les horaires. Advenant l'annulation d'une séance d'activité en raison de force majeure ou de circonstances incontrôlables (tempête de neige, bris d'équipement, etc.) et que celle-ci ne puisse être reportée, un remboursement de la séance annulée sera effectué.

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

**Formulaire de demande de remboursement
d'une activité offerte dans la programmation des loisirs
de la Municipalité de Champlain**

Remboursement demandé par (payeur)

Prénom et nom	Numéro de téléphone
Adresse (pour l'envoi du chèque de remboursement) :	

Participant

Prénom et nom :	Activités à faire rembourser
-----------------	------------------------------

Raison de la demande

Maladie/blessure (billet médical exigé)	
Autres	Précisez :

Je reconnais que la présente demande de remboursement sera soumise aux vérifications par la municipalité de Champlain et peut être refusée si les conditions ne sont pas remplies.

Signature du demandeur	Date :
------------------------	--------

Faite parvenir ce formulaire dûment rempli et le billet médical, si requis, par courriel au loisirs@municipalite.champlain.qc.ca

Section réservée à l'administration

Vérifié par	Date :
Autorisé par	Date :
Demande acceptée :	Oui, montant du remboursement :
	Non, raison du refus :

ACTIVITÉS JEUNES ET FAMILLE

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 25 octobre à 18h15

Où: Au gymnase

Coût: Gratuit

Quand: Vendredi 13 décembre à 18h15

Où: Au gymnase

Coût: Gratuit

Programme double!

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

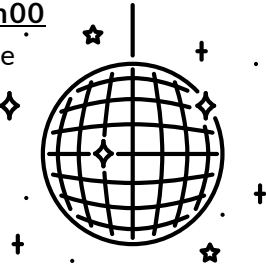
Vers 20h00, un 2e film vous sera présenté.

Disco!

Quand: Vendredi 22 novembre de 18h00 à 22h00

Où: Au gymnase

Coût: Gratuit



Musique, danse et grignotines à coûts modiques sont au menu pour une soirée haute en couleur!

Cette soirée sera divisée en 2 parties:

- 18h00 à 20h00 pour les jeunes de maternelle à 2e année (les parents sont les bienvenus 😊)
- 20h00 à 22h00 pour les 3e année à 1e secondaire

Mini-gym 3-5 ans

Quand: Dimanches 15 septembre, 6 et 20 octobre, 3 et 24 novembre de 9h à 10h00

Où: Au gymnase

Supervision: Laurie Patry

Coût: 10\$ par famille pour les 5 séances

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!





Ateliers de fabrication de décorations et bricolages 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.

Supervision: Laurie Patry

Atelier pour l'Halloween

Quand: Samedi le 19 octobre de
9h00 à 12h00

Où: À la salle polyvalente
(sous-sol)

Coût: 5\$/participant

Atelier pour Noël

Quand: Samedi le 14 décembre de
9h00 à 12h00

Où: À la salle polyvalente
(sous-sol)

Coût: 5\$/participant

Yoga parent-enfant

Quand: Samedis 28 septembre,
26 octobre, 16 et 30 novembre
de 9h30 à 10h30 (4 semaines)

Où: Au gymnase
(sauf le 28 septembre dans la salle polyvalente)

Professeure: Gloria Laflamme

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



Cultiver sa capacité de concentration, apprendre à être à l'écoute de soi-même, augmenter sa confiance en soi sont quelques uns 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.

Cours de planche à roulettes

Quand: Mercredi de 17h30 à 18h30
pour les 5 à 9 ans
18h45 à 19h45 pour les 10 à 14 ans

Où: À la salle polyvalente
(sous-sol)

Début: 11 septembre

Durée: 13 semaines

Professeur.e.s: Malorie et Mike Queryy

Coût: 130\$

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

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

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



YOGA

Yoga Doux

Quand: Lundi 17h45 à 18h45
Où: Au gymnase
Début: 23 septembre
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: Au gymnase
Début: 23 septembre
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: À la salle polyvalente
Début: 26 septembre
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

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET SPORT LIBRE

Zumba Gold

Quand: Mardi 10h00 à 11h00

Où: À la salle polyvalente
(et au gymnase quand il est disponible)

Début: 10 septembre

Durée: 13 semaines

Professeure: Stéphanie Trudel

Coût: 130\$

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: Au gymnase

Début: 12 septembre

Durée: 13 semaines

Professeure: Catherine Bourgault

Coût: 150\$



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: 11 septembre

Durée: 13 semaines

Coût: 30\$



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: 11 septembre

Durée: 13 semaines

Coût: 30\$

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



Quand: **Lundi 10h00 à 11h00**

Où: À la salle polyvalente

(et au gymnase quand il est disponible)

Début: 23 septembre

Durée: 12 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

Trico-Brico



Quand: **Mardi 13h00 à 17h00**

Où: À la salle polyvalente

Début: 10 septembre

Durée: 13 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**

Où: À la salle polyvalente

Début: 3 octobre

Responsable: Suzanne Houde



FADOQ

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

Danse en ligne

Quand: **Mardi 19h00 à 20h00**

Où: Au gymnase

Début: 17 septembre

Durée: 11 semaines

Professeurs: Duo Christianne et Bertrand

Coût: 95\$

Venez danser et vous déhancher avec le Duo Christianne et Bertrand qui mettent le feu aux planches de St-Maurice depuis plusieurs années!

Cours de danse en ligne classique et country.

Pour un maximum de plaisir, il faut être une vingtaine de participants, alors n'hésitez pas à inviter vos amis à s'inscrire! Bienvenus à tous!



Action Nutrition **pour le plaisir et la santé**

Quand: **Mercredi 13h15 à 16h30**

Où: Local du camp de jour (sous-sol)

Début: 11 septembre

Durée: 8 semaines

Professeure: Céline Raymond

M.A. Dt.P nutritionniste-diététiste

Coût: 160\$



Programme de 8 rencontres, permettant aux participant·e·s d'interpréter et d'utiliser pleinement les informations fournies par l'étiquetage nutritionnel, pour différentes catégories de produits alimentaires; de créer des menus « saveur et santé », basés sur le modèle de l'alimentation méditerranéenne et de cheminer dans l'amélioration de ses habitudes de vie pour un bien-être optimal et une saine évolution de sa santé.

Bienvenue à tous!

(minimum de 9 participants et maximum de 12)

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.



Bénévole en accompagnement-transport

Vous rêvez d'être le moteur du changement? Devenez bénévole en accompagnement-transport et faites une différence, un trajet à la fois! Aidez des membres de votre communauté à maintenir leur autonomie, leur santé et leur dignité.

Musclez vos méninges!

C'est le retour des ateliers de vitalité intellectuelle pour aînés!

Horaire des cours

Tous les cours se tiennent au Centre du Tricentenaire
961 rue Notre-Dame à Champlain

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Avant-midi	ViActive (10h00 à 11h00)	Zumba Gold (10h00 à 11h00)		Yoga Tout (10h00 à 11h00)
Après-midi		Trico-Brico (13h00 à 16h00)	Nutrition (13h15 à 16h30)	Âge d'or (13h00)
Soirée			Planche à roulettes 5-9 ans (17h30 à 18h30) 10-14 ans (18h45 à 19h45)	
	Yoga doux (17h45 à 18h45)		Badminton (18h00 à 19h15)	Cardio tonus (18h30 à 19h30)
	Yoga actif (19h00 à 20h)	Danse en ligne (19h00 à 20h00)	Pickleball (19h30 à 20h30)	

Date limite pour les inscriptions: 5 septembre 2024 15h00

Début de la session: 9 septembre 2024

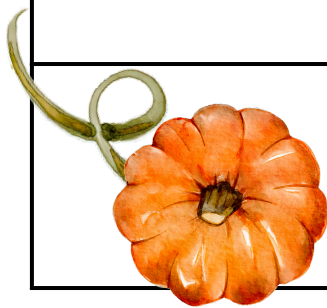
Pour ne rien manquer des activités et événements à Champlain, nous vous invitons à suivre la page Facebook Loisirs Champlain et à consulter le calendrier sur le nouveau site internet de la Municipalité de Champlain!

municipalite.champlain.qc.ca

Horaire des activités ponctuelles







Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Mini-gym 15 septembre 9h00 à 10h00	Mini-gym 6 octobre 9h00 à 10h00	Mini-gym 3 novembre 9h00 à 10h00	Noël des enfants 8 décembre 😊
Yoga parent- enfant 28 septembre 9h30 à 10h30	Brico Halloween 19 octobre 9h00 à 12h00	Yoga parent- enfant 16 novembre 9h30 à 10h30	Ciné-pyj 13 décembre 18h15 à 22h00
	Mini-gym 20 octobre 9h00 à 10h00	Disco 22 novembre 18h00 à 22h00	Brico Noël 14 décembre 9h00 à 12h00
	Ciné-pyj 25 octobre 18h15 à 22h00	Mini-gym 24 novembre 9h00 à 10h00	
	Yoga parent- enfant 26 octobre 9h30 à 10h30	Yoga parent- enfant 30 novembre 9h30 à 10h30	

Pour ne rien manquer des activités et événements à Champlain, nous vous invitons à suivre la page Facebook Loisirs Champlain et à consulter le calendrier sur le nouveau site internet de la Municipalité de Champlain!

municipalite.champlain.qc.ca

