



Service des loisirs
de la Municipalité de Champlain

Programmation des loisirs Hiver 2025

DÉBUT DE LA SESSION
LE 13 JANVIER 2025

INSCRIPTIONS
DU MERCREDI 18 DÉCEMBRE
AU JEUDI 9 JANVIER



INSCRIPTIONS

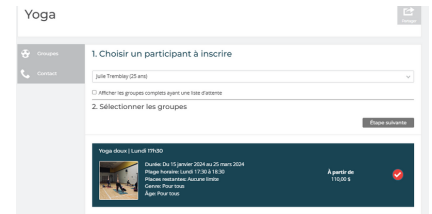
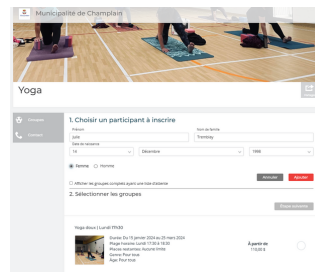
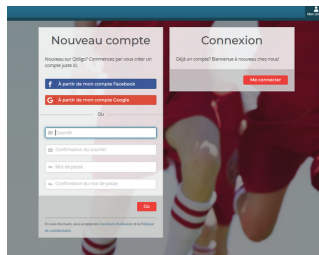
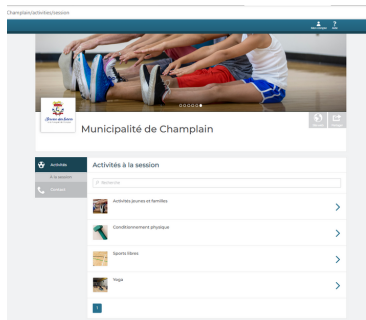
Les inscriptions pour les activités de loisirs se font exclusivement sur la plate-forme en ligne Qidigo du 18 décembre au 9 janvier 15h00.

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 la plateforme Qidigo.
- Montant exact en argent comptant (à partir du 6 janvier)
 - 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 (à partir du 6 janvier)
 - dans la chute à courrier à l'avant
 - Centre du Tricentenaire (961 rue Notre-Dame)
 - en personne sur les heures d'ouverture (à partir du 6 janvier)
 - 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.



*Veuillez noter que les taxes, si applicables, sont comprises dans les prix indiqués.

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 :
------------------------	--------

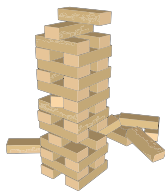
Faite parvenir ce formulaire dûment rempli et le billet médical, si requis, par courriel au loisirs@municipalite.champlain.qc.ca

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

Soirées 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 17 janvier de

Vendredi 21 mars de

Où: À la salle polyvalente (sous-sol)

18h30 à 21h00

18h30 à 21h00

Coût: Gratuit

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 21 février à
18h00

Où: Au gymnase

Coût: Gratuit

Programme double!

À 18h15, nous vous présenterons un film adapté pour les enfants.

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

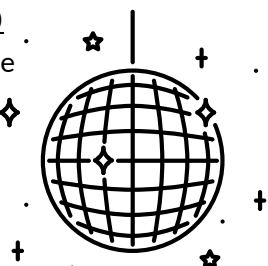


Disco!

Quand: Vendredi 4 avril 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 3e année (les parents sont les bienvenus)
- 20h00 à 22h00 pour les 4e année à 1e secondaire



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 la St-Valentin

Quand: Samedi le 1^{er} février de
9h00 à 12h00

Où: À la salle polyvalente
(sous-sol)

Coût: 5\$/participant

Atelier pour Pâques

Quand: Samedi le 5 avril de
9h00 à 12h00

Où: À la salle polyvalente
(sous-sol)

Coût: 5\$/participant

Ateliers Techno-Sciences 6 à 12 ans

Quand: Dimanche 16 février
(chimie)
et samedi 22 mars (robotique)
de 9h30 à 11h30

Où: Au gymnase
Animateur de Techno-Sciences
Mauricie

Coût: 20\$ par participant par atelier

*Viens découvrir le monde de la robotique et de la chimie avec des animateurs passionnés de sciences!
Ces 2 ateliers sont offerts aux jeunes de 6 à 12 ans.*

Psst! Sache que les activités sont différentes de celles offertes dans les ateliers des années précédentes. ;)



Mini-gym 3-5 ans

Quand: Dimanches 19 janvier, 2
et 23 février, 16 mars et 6 avril
de 9h00 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!*



Basket-ball 8 ans et plus



Quand: Dimanches 19 janvier,
2 et 23 février, 16 mars et 6 avril
de 10h15 à 11h15

Où: Au gymnase

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.*

Cours de danse (multistyle)

Quand: Mardi de 17h15 à 18h15
pour les 5 à 7 ans
Mardi de 18h30 à 19h30
pour les 8 à 12 ans

Où: Au gymnase

Début: 14 janvier

Durée: 12 semaines

(pas de cours à la relâche)

Professeure: Amélia Labonne alias

Smarties

Coût: 100\$



*Tu as participé aux mini-cours de danse avec
Smarties au camp de jour cet été et tu as adoré
l'expérience?*

*Tu aimerais te dégourdir et apprendre différents
styles de danse?*

Ce cours est fait pour toi!

*Opportunité de monter un petit spectacle de fin de
session selon l'intérêt des participant.e.s.*



Badminton ado

Quand: Mercredi de 16h45 à 17h45

Où: Au gymnase

Début: 15 janvier

Durée: 12 semaines

(pas de cours à la relâche)

Supervision: Judith Bussière

Coût: 10\$ pour la session



*Sous la supervision d'un adulte bénévole, les ados
sont les bienvenus pour s'initier et jouer au
badminton les mercredis soirs de 17h à 18h.
Quelques raquettes et volants disponibles sur
place.*

Cours de planche à roulettes (5 à 14 ans)

Quand: Mercredi de 18h00 à 19h00

Où: À la salle polyvalente

(sous-sol)

Début: 15 janvier

Durée: 12 semaines

(pas de cours à la relâche)

Professeur.e.s: Malorie et Mike Query

Coût: 120\$

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

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

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



Gardiens avertis 11 ans et plus

Quand: Samedi le 10 mai
de 8h30 à 16h30 (8hrs)

Où: À la salle polyvalente (sous-sol)

Professeur: Formation Prévention

Secours

Coût: 65\$



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'exercices 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.

Prêts à rester seuls 9 à 13 ans

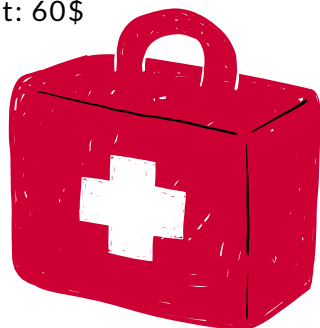
Quand: Dimanche le 11 mai de 9h00
à 15h00 (6hrs)

Où: À la salle polyvalente (sous-sol)

Professeur: Formation Prévention

Secours

Coût: 60\$



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'exercices 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.

Mini-héro 5 à 8 ans

Quand: Samedi le 24 mai de 10h00
à 11h30 (1.5hrs)

Où: À la salle polyvalente (sous-sol)

Professeur: Formation Prévention

Secours

Coût: 30\$

Cette formation permettra aux enfants de reconnaître une situation d'urgence, de savoir comment obtenir de l'aide (simulation d'appel au 911), de montrer à un adulte comment exécuter un massage cardiaque efficace, de manipuler un défibrillateur d'entraînement et de tourner une personne inconsciente en position latérale de sécurité.

Chaque enfant recevra une carte de réussite ainsi qu'un feuillet d'activité à colorier leur rappelant les gestes qui sauvent des vies.

Les enfants doivent apporter de la colle, des ciseaux et des crayons.

ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

DBL Ball (Dribler, botter, lancer (heure du midi. 1e à 3e année)

Quand: Mardi de 11h25 à 12h40

Où: Au gymnase

Début: 14 janvier

Durée: 6 semaines

Instructeur: Guillaume Baillargeon

Coût: 40\$

Vous ne connaissez pas le DBL Ball? C'est un sport d'équipe où se mêlent des techniques de handball, basketball et soccer. Les jeunes adorent!

M Guillaume, TES et instructeur de DBL certifié, fera vivre des heures de dîner dynamique aux enfants!



Cours de planche à roulettes (après l'école) 5 à 12 ans

Quand: Mercredi de 15h40 à 16h40

Où: À la salle polyvalente
(sous-sol)

Début: 15 janvier

Durée: 12 semaines

(pas de cours à la relâche)

Professeur.e.s: Mike Query

Coût: 120\$

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

Mike Query te fera découvrir sa passion pour ce sport.

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

Pour les enfants fréquentant l'école Champs et Marées qui ne sont pas déjà inscrits au service de garde le soir, il y a possibilité de s'inscrire au coût de 7,25\$/soir en communiquant avec Marie-Ève Ricard au 819-840-4318.



Yoga enfant (après l'école) maternelle à 5e année

Quand: Jeudi de 15h10 à 16h10

Où: Au gymnase

Début: 16 janvier

Durée: 7 semaines

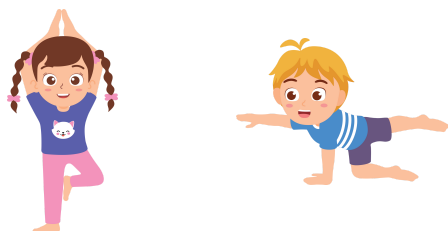
Professeure: Gloria Laflamme

Coût: 70\$

Cultiver sa capacité de concentration, apprendre à être à l'écoute de soi-même et augmenter sa confiance en soi sont quelques uns des bienfaits du yoga chez les enfants.

Nous invitons vos enfants à venir s'initier aux bases de cette pratique dans une ambiance amusante et ludique.

Pour les enfants fréquentant l'école Champs et Marées qui ne sont pas déjà inscrits au service de garde le soir, il y a possibilité de s'inscrire au coût de 7,25\$/soir en communiquant avec Marie-Ève Ricard au 819-840-4318.



YOGA (TAPIS DE YOGA REQUIS)

Yoga Doux

Quand: Lundi 17h30 à 18h30

Où: Au gymnase

Début: 13 janvier

Durée: 9 semaines

Professeure: Gloria Laflamme

Coût: 90\$



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.

Yoga Actif

Quand: Lundi 18h45 à 19h45

Où: Au gymnase

Début: 13 janvier

Durée: 9 semaines

Professeure: Gloria Laflamme

Coût: 90\$

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.



Yoga matinal

Quand: Jeudi 8h45 à 9h45

Où: À la salle polyvalente

Début: 16 janvier

Durée: 9 semaines

Professeure: Gloria Laflamme

Coût: 90\$



Venez débiter la journée tout en douceur avec une séance de yoga. Cette pratique vous offrira 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.

Yoga Tout (chaise)

Quand: **Jeudi 10h00 à 11h00**
Où: À la salle polyvalente
Début: 16 janvier
Durée: 9 semaines
Professeure: Gloria Laflamme
Coût: 90\$



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.



Yoga Midi Express

Quand: **Jeudi 11h45 à 12h30**
Où: AU gymnase
Début: 16 janvier
Durée: 9 semaines
Professeure: Gloria Laflamme
Coût: 90\$
ou carte de 5 séances à 60\$

Courte pratique de yoga actif de 45 minutes offrant un flow dynamique et soutenu favorisant autant la force musculaire que l'endurance. Ce cours du midi vous apportera plus d'énergie et de vitalité ainsi qu'un apaisement du corps et de l'esprit. Parfait pour ceux et celles qui souhaitent se dégourdir sur l'heure du dîner!

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: 14 janvier
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: 16 janvier
Durée: 13 semaines
Professeure: Catherine Bourgault
Coût: 150\$

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.



PHYSI-K

Le matériel requis est fourni par la municipalité

Badminton (mercredi)

Quand: **Mercredi 18h00 à 19h15**

Où: Gymnase

Début: 15 janvier

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



Badminton (jeudi)

Quand: **Jeudi 19h45 à 20h45**

Où: Gymnase

Début: 16 janvier

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**

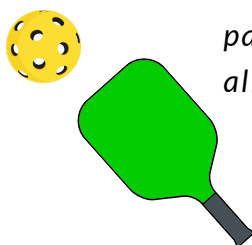
Où: Gymnase

Début: 15 janvier

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.



ViActive



Quand: **Lundi 10h00 à 11h00**

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

Début: 13 janvier

Durée: 14 semaines

Responsable: Raymonde Perreault

Coût: Gratuit

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

AUTRES ACTIVITÉS

Trico-Brico

Quand: **Mardi 13h00 à 17h00**

Où: À la salle polyvalente

Début: 14 janvier

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: 16 janvier

Responsable: Suzanne Houde

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



FADOQ

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.

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.

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		DBL ball (dîner école)		Âge d'or (13h00)
		Trico-Brico (13h00 à 16h00)	Planche à roulettes (15h40 à 16h40)	
Soirée	Yoga doux (17h30 à 18h30)	Danse 5-7 ans 17h15 à 18h15	Badminton ado (16h45 à 17h45)	
	Yoga actif (18h45 à 19h45)	Danse 8-12 ans 18h30 à 19h30	Planche à roulettes (18h00 à 19h00)	
			Badminton (18h00 à 19h15)	Cardio tonus (18h30 à 19h30)
			Pickleball (19h30 à 20h30)	Badminton (19h45 à 20h45)

Date limite pour les inscriptions: 9 janvier 2025 15h00

Début de la session: 13 janvier 2025

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

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai
Soirée jeux de société 17 janvier 18h30 à 21h00	Brico St-Valentin 1 février 9h00 à 12h00	Mini-gym 16 mars 9h00 à 10h00	Disco 4 avril 18h00 à 22h00	Formation Gardiens avertis 10 mai 8h30 à 16h30
Mini-gym 19 janvier 9h00 à 10h00	Mini-gym 2 février 9h00 à 10h00	Basket 16 mars 10h15 à 11h15	Brico Pâques 5 avril 9h00 à 12h00	Formation Prêts à rester seuls 11 mai 9h00 à 15h00
Basket 19 janvier 10h15 à 11h15	Basket 2 février 10h15 à 11h15	Soirée jeux de société 21 mars 18h30 à 21h00	Mini-gym 6 avril 9h00 à 10h00	Formation Mini-Héro 24 mai 10h00 à 11h30
	CARNAVAL D'HIVER 7 et 8 février	Techno-sciences robot 22 mars 9h30 à 11h30	Basket 6 avril 10h15 à 11h15	
	Techno-sciences chimie 16 février 9h30 à 11h30			
	Ciné-pyj 21 février 18h00 à 22h00			
	Mini-gym 23 février 9h00 à 10h00			
	Basket 23 février 10h15 à 11h15			



Service des loisirs
de la Municipalité de Champlain

.....

Carnaval d'Fliver de Champlain 2025

.....

VENDREDI 7 FÉVRIER
Randonnée aux Flambeau

SAMEDI 8 FÉVRIER
Après-midi familiale
et feux d'artifice en début de soirée

