



*Service des loisirs*  
de la Municipalité de Champlain

# *Programmation des loisirs Automne 2025*

.....  
DÉBUT DE LA SESSION  
LE 15 SEPTEMBRE 2025  
.....

INSCRIPTIONS  
DU MERCREDI 27 AOÛT  
AU LUNDI 8 SEPTEMBRE

# INSCRIPTIONS

Les inscriptions pour les activités de loisirs se font exclusivement sur la plate-forme en ligne Qidigo du **27 août 9h00 au 8 septembre 19h00**.

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

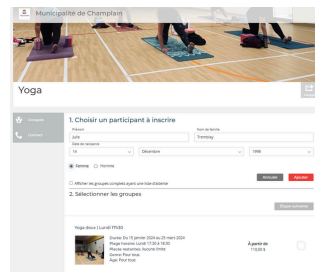
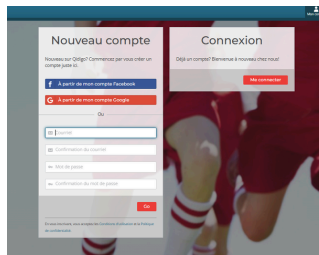
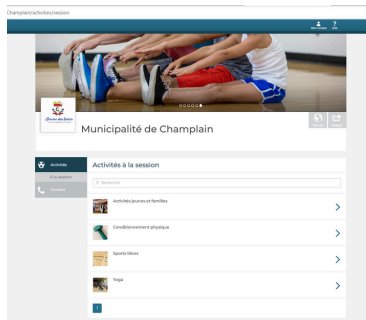


Scannez ce code  
pour vous rendre  
directement sur  
Qidigo

- Deux étapes pour vous inscrire:

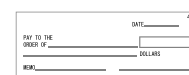
1. Allez sur Qidigo et créer votre compte, si ce n'est pas déjà fait.

- Scannez le code QR ci-haut pour vous rendre directement sur Qidigo ou rendez vous sur la Page Facebook Loisirs Champlain. Le lien pour vous inscrire sera dans la section «**À la une**». Vous trouverez aussi le lien en vous rendant sur la page web de la municipalité au [www.municipalite.champlain.qc.ca](http://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 27 août)
  - 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.



\*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](mailto: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](mailto:loisirs@municipalite.champlain.qc.ca)

[facebook.com/loisirs.champlain](https://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](mailto: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.

On ouvre les portes à **18h30** et le film démarrera à **18h45**.

Quand: Vendredi 24 octobre

Où: Au gymnase

Coût: Gratuit

Quand: Vendredi 12 décembre

Où: Au gymnase

Coût: Gratuit



## 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 25 octobre de 9h00 à 12h00

Où: À la salle polyvalente (sous-sol)

Coût: 5\$/participant

### **Atelier pour Noël**

Quand: Samedi le 13 décembre de 9h00 à 12h00

Où: À la salle polyvalente (sous-sol)

Coût: 5\$/participant

## Cours de planche à roulettes (5 ans et plus)



Quand: Mercredi de 18h00 à 19h00

Où: À la salle polyvalente (sous-sol)

Début: 1<sup>er</sup> octobre

Durée: 11 semaines

Professeur.e.s: Malorie et Mike Querry

Coût: 110\$

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

*Malorie et Mike Querry 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.*

## Mini-gym 3-5 ans

Quand: Dimanche 28 septembre,  
26 octobre, 23 novembre  
et 14 décembre  
de 9h00 à 10h00

Où: Au gymnase

Supervision: Laurie Patry

Coût: 10\$ par famille pour les 4 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!*



## Sport en famille

Quand: Dimanche 28 septembre,  
26 octobre, 23 novembre  
et 14 décembre  
de 10h15 à 11h15

Où: Au gymnase

Supervision: Laurie Patry

Coût: 10\$ par famille pour les 4 séances

*Accompagnés de leurs parents ou grands-parents, les enfants de 6 ans et plus, sont invités à venir se dégourdir au gymnase! Une belle occasion de passer un beau moment en famille et de s'initier à un nouveau sport dans le plaisir et la bonne humeur! Badminton, volley-ball, pickleball, basket-ball et sport surprise seront à l'horaire au cours des différentes semaines.*

## Yoga parent-enfant

Quand: Samedi 11 octobre, 1<sup>er</sup> et 22  
novembre et 6 décembre  
de 9h30 à 10h30 (4 semaines).

Où: Au gymnase

Professeure: Gloria Laflamme

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

*Nous vous proposons un cours de yoga 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.*

## Yoga enfant (après l'école) maternelle 5 ans à 5<sup>e</sup> année

Quand: Jeudi de 15h45 à 16h45

Où: Au gymnase

Début: 2 octobre

Durée: 8 semaines

Professeure: Gloria Laflamme

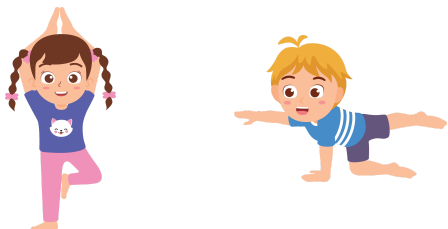
Coût: 80\$

*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, voir les possibilités de s'y inscrire en communiquant avec la responsable au 819-840-4318.*

*Tapis de yoga disponibles sur place.*

P.6





# YOGA (TAPIS DE YOGA REQUIS)

## Yoga Doux

Quand: **Mardi 17h30 à 18h30**  
Où: Au gymnase  
Début: 16 septembre  
Durée: 12 semaines  
Professeure: Gloria Laflamme  
Coût: 130\$



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: **Mardi 18h45 à 19h45**  
Où: Au gymnase  
Début: 16 septembre  
Durée: 12 semaines  
Professeure: Gloria Laflamme  
Coût: 130\$

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 Tout (chaise)

Quand: **Jeudi 10h00 à 11h00**  
Où: À la salle polyvalente  
Début: 18 septembre  
Durée: 12 semaines  
Professeure: Gloria Laflamme  
Coût: 130\$

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: 18 septembre  
Durée: 12 semaines  
Professeure: Gloria Laflamme  
Coût: 130\$  
ou carte de 7 séances à 85\$

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: 16 septembre

Durée: 13 semaines

Professeure: Stéphanie Trudel

Coût: 140\$

*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: 18 septembre

Durée: 13 semaines

Professeur: Frédéric Lapierre

Coût: 160\$



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



## ViActive



Quand: **Lundi 10h00 à 11h00**

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

Début: 15 septembre

Durée: 10 à 12 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 stimulants et diversifiés.*

*Bienvenue aux nouveaux participants!*

Pour vous inscrire, contactez Raymonde Perreault :

819-295-3488

## Marchons ensemble!

Quand: **Dimanche 18h30, lundi 9h30 et 18h30, mercredi 9h00 et jeudi 18h30**

Où: Point de rencontre au centre du Tricentenaire

*Envie de marcher et de socialiser?*

*Rendez-vous au point de rencontre devant le centre du Tricentenaire! Plusieurs plages horaires vous sont proposées afin de faciliter vos rencontres et trouver un ou des partenaires de marche.*

*Parfois vous serez seul, parfois vous aurez de la compagnie, mais l'important c'est de bouger!*





# **Badminton (lundi OU mercredi)**

*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

Quand: **Lundi 18h00 à 19h15**

Où: Gymnase

Début: 15 septembre

Durée: 10 semaines (pas de cours le 6 octobre, le 3 novembre et 1<sup>e</sup> décembre)

Coût: 25\$



Quand: **Mercredi 18h00 à 19h15**

Où: Gymnase

Début: 17 septembre

Durée: 13 semaines

Coût: 30\$

## **Pickleball**

Quand: **Mercredi 19h30 à 20h30**

Où: Gymnase

Début: 17 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**

### **Trico-Brico**



Quand: **Mardi 13h00 à 16h30**

Où: À la salle polyvalente

Début: 16 septembre

Durée: 13 semaines

Bénévole: Lise Lamothe

Coût: 5\$ (payable à la responsable de l'activité)

*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

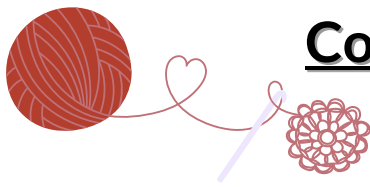
Début: 18 septembre

Responsable: Raymonde Tremblay

*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](http://www.fadoq.ca)



## Cours de crochet pour débutant

Quand: **Lundi 18h30 à 20h30**

Où: À la salle polyvalente

Début: 15 septembre

Durée: 11 semaines

Professeure: Marie Villeneuve

Coût: 120\$

*Vous souhaitez découvrir un nouveau passe-temps?*

*Venez vous initier à l'art du crochet avec Mme Marie Villeneuve, crocheteuse de longue date. Elle sera assurément vous transmettre sa passion pour cet art relaxant et créatif. Le cours débutera avec l'apprentissage des points de base en crochétant des amigurumis. Ce qui signifie "animaux tricotés" en japonais. Au fil de la session, les projets et techniques évolueront selon vos besoins, ce qui vous permettra de créer quelques pièces parfaites pour offrir en cadeau de Noël!*

*La laine est fournie et un crochet #4 vous sera prêté pendant le cours.*

## Atelier de conservation avec La Bourgade

Quand: **Dimanche 19 octobre**

**9h00 à 12h00**

Où: À la cuisine du centre  
communautaire de

**St-Luc-de-Vincennes**

(660 rue Principale)

Professeur: Bobby Grégoire

Coût: 45\$

*Vous connaissez La Bourgade?*

*C'est une coopérative communautaire qui favorise le bien-être collectif en offrant un espace écologique et rassembleur à Saint-Luc-de-Vincennes.*

*Ils sont heureux de vous présenter un atelier participatif sur les conserves d'automne.*

*C'est l'atelier idéal pour vous initier aux bonnes pratiques de mise en conserve maison.*

*Le centre communautaire de St-Luc-de-Vincennes ayant rénové récemment leur cuisine commerciale, l'atelier y aura lieu afin d'accueillir plus aisément tous les participants.*



## Cuisine collective autonome de Champlain

Quand: **Lundi 13h00**

Date des rencontres: **6 octobre,  
3 novembre et 8 décembre de  
13h00 à 16h30**

Où: À la cuisine de la salle  
polyvalente (sous-sol)

Responsables: Diane Archambault,  
Lucie Paré et Martine Letendre

*La cuisine collective de Champlain se poursuit!*

*Si vous êtes intéressés à venir cuisiner en petit groupe il y aura une cuisine par mois jusqu'en mai 2026. Vous préparerez quelques plats à faible coût, dans la bonne humeur et l'entraide.*

*Contactez Martine Letendre au 819-295-3596 ou par courriel [letendrem@icloud.com](mailto:letendrem@icloud.com) pour vous inscrire ou en savoir plus!*

# Ligue d'improvisation intermunicipale!



Quand: Camp d'entraînement  
samedi 6 septembre  
Matches: Jeudi 25 septembre à  
Ste-Anne-de-la-Pérade  
Jeudi 30 octobre à Champlain  
Jeudi 27 novembre à Batiscan  
Coût: **GRATUIT!!!!** (autant pour  
les joueurs que les spectateurs)

Nouvelle ligue d'improvisation intermunicipale!  
La Ligue Professionnelle d'Improvisation Amateurs est une  
ligue conviviale qui mise avant tout sur le plaisir, la  
rencontre et la créativité! Aucune expérience requise.  
Une fois par mois, un match sera présenté à tour de rôle à  
Champlain, Batiscan et Sainte-Anne-de-la-Pérade.  
Bienvenue à tous! Lien vers le formulaire d'inscription.  
Courriel: [impro.lpia@gmail.com](mailto:impro.lpia@gmail.com) téléphone 418-325-9817



## 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:** Le Courrier des enfants est un service offert dans les écoles primaires de la région, qui permet aux élèves d'écrire des lettres pour s'exprimer et partager leurs expériences. Des bénévoles répondent avec empathie et bienveillance à ces lettres. Ce programme offre une écoute active aux enfants à travers l'écriture.

« Écrire au Courrier des enfants me garde en contact avec la jeunesse d'aujourd'hui, et ça me fait du bien. » - Bénévole

Vous avez envie de faire une différence, une lettre à la fois? Devenez bénévole pour le Courrier des enfants ! Une formation vous sera offerte et vous serez accompagnée tout au long de votre engagement. Pour en savoir plus ou pour vous impliquer, contactez-nous !

**Café-rencontre informatiques (50 ans et +):** Vous avez des questions à propos du 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 personnalisée d'un.e bénévole tout en savourant un breuvage et une collation. C'est gratuit !

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

**Musclez vos méninges! (55 ans et plus) Dès de le 9 septembre:** Une nouvelle cohorte d'ateliers « Muscle vos méninges ! » aura lieu cet automne ! « Muscle vos méninges ! » est une série de 8 ateliers de vitalité intellectuelle pour aînés où convivialité et plaisir sont au rendez-vous. GRATUIT ! Dès le 9 septembre prochain. Inscrivez-vous maintenant.

**Bénévole en accompagnement-transport:** Dans notre coin de pays, il y a peu de transport en commun. Pour plusieurs aînés, un simple rendez-vous médical devient un vrai casse-tête. Notre service d'accompagnement-transport est essentiel, mais il manque de bénévoles.

Et si VOUS pouviez faire une vraie différence ?



Contactez-nous maintenant et  
devenez un maillon de solidarité !

- C'est simple, flexible et profondément humain
- Vous dites « oui » seulement quand vous êtes disponibles
- Vous choisissez les accompagnements qui vous conviennent
- Vous êtes couverts par nos assurances
- Les frais d'utilisation de votre véhicule vous sont remboursés



# Horaire des activités ponctuelles



Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
<b>Mini-gym</b> 28 septembre 9h00 à 10h00	<b>Cuisine collective</b> 6 octobre 13h00	<b>Yoga parent- enfant</b> 1 novembre 9h30 à 10h30	<b>Cuisine collective</b> 1 décembre 13h00
<b>Sport en famille</b> 28 septembre 10h15 à 11h15	<b>Yoga parent- enfant</b> 11 octobre 9h30 à 10h30	<b>Cuisine collective</b> 3 octobre 13h00	<b>Yoga parent- enfant</b> 6 décembre 9h30 à 10h30
	<b>Ciné-pyj</b> 24 octobre 18h30 à 21h00	<b>Yoga parent- enfant</b> 22 novembre 9h30 à 10h30	<b>Noël des enfants</b> 7 décembre 
	<b>Brico Halloween</b> 25 octobre 9h00 à 12h00	<b>Mini-gym</b> 23 novembre 9h00 à 10h00	<b>Ciné-pyj</b> 12 décembre 18h30 à 21h00
	<b>Mini-gym</b> 26 octobre 9h00 à 10h00	<b>Sport en famille</b> 23 novembre 10h15 à 11h15	<b>Brico Noël</b> 13 décembre 9h00 à 12h00
	<b>Sport en famille</b> 26 octobre 10h15 à 11h15		<b>Mini-gym</b> 14 décembre 9h00 à 10h00
			<b>Sport en famille</b> 14 décembre 10h15 à 11h15

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](http://municipalite.champlain.qc.ca)