



Service des loisirs
de la Municipalité de Champlain

Programmation des loisirs Automne 2026

.....
DÉBUT DE LA SESSION
LE 14 SEPTEMBRE 2026
.....

INSCRIPTIONS
DU LUNDI 31 AOÛT
AU MERCREDI 9 SEPTEMBRE

INSCRIPTIONS

Les inscriptions pour les activités de loisirs se font exclusivement sur la plate-forme en ligne Qidigo du **31 août 9h00 au 9 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.

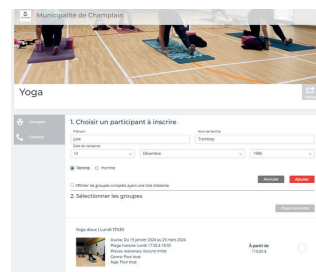
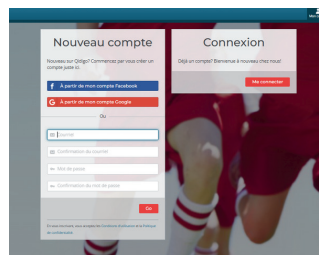
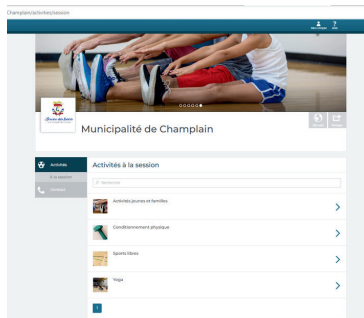


Scannez ce code
pour vous rendre
directement sur
Qidigo

- 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 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.
- Chèque(s) au nom de "Municipalité de Champlain"
 - Centre du Tricentenaire (961 rue Notre-Dame)
 - en personne sur les heures d'ouverture
 - Bureau municipal (819 rue Notre-Dame) dans une enveloppe bien identifiée
 - en personne sur les heures d'ouverture ou dans la chute à courrier
- Montant exact en argent comptant en personne sur les heures d'ouverture
 - Centre du Tricentenaire (961 rue Notre-Dame)
 - Bureau municipal (819 rue Notre-Dame)



- 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



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 24 octobre de 9h00 à 12h00
Où: À la salle polyvalente (sous-sol)
Coût: 5\$/participant

Atelier pour Noël



Quand: Samedi le 12 décembre de 9h00 à 12h00
Où: À la salle polyvalente (sous-sol)
Coût: 5\$/participant

Cours de dessin parascolaire (maternelle 5 ans à 3^e année)

Quand: Mercredi de 15h15 à 16h15
Où: À la salle polyvalente
Début: 23 septembre
Durée: 11 semaines
Professeure: Carolane Venne
Coût: 175\$



Votre enfant adore dessiner et essayer différents médiums? Ce cours offert par Carolane Venne, artiste peintre intuitive, saura éveiller sa fibre artistique!

Pour les enfants fréquentant l'école des 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.

À toi la scène!

Quand: Jour à confirmer!
de 18h30 à 19h30
Où: Salle du conseil (2^e étage)
Début: Semaine du 21 septembre
Durée: 11 semaines
Professeure: Amélia Labonne
Coût: 85\$



Viens découvrir le plaisir de jouer, d'inventer et de t'exprimer lors de cette activité d'initiation au théâtre animée par Smarties, animatrice du camp de jour! À travers des jeux, des mises en situation et des exercices amusants, les jeunes développeront leur créativité, leur confiance et leur imagination.

Ouvert aux élèves de la 2^e à la 5^e année. Une belle occasion de monter sur scène et de s'amuser!

Broderie ado



Quand: Samedis 7, 14 et 21 novembre
de 9h30 à 11h30
Où: Salle du conseil (2^e étage)
Professeure: Lucie Godbout
Coût: 45\$ par participant pour la session de 3 cours
+ 25\$ à payer directement à la professeure pour le matériel

Découvre le plaisir de la broderie dans une ambiance créative et décontractée! Au cours de cette série de 3 ateliers, vous apprendrez différentes techniques de base tout en réalisant vos propres créations. Pour notre enseignante, la broderie, c'est dessiner avec une aiguille. Point par point, vous développerez votre créativité et repartirez avec un projet unique dont vous serez fiers! Aucune expérience requise.

Mini-gym 2-5 ans

Quand: Dimanche 27 septembre, 25 octobre, 8 et 22 novembre 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 2 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!



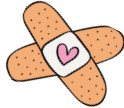
Prêts à rester seuls 9 à 13 ans

Quand: Date à venir de 9h00 à 15h00 (6hrs)

Où: À la salle Adélar-Leblanc (gymnase)

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'activités et une trousse de premiers soins format de poche. Tu dois apporter ton dîner et collations, de la colle, des ciseaux et des crayons.

Botte et but!

Quand: Jour à confirmer! de 16h30 à 17h30

Où: Gymnase

Début: Semaine du 21 septembre

Durée: 11 semaines

Professeur: Raphaël Groleau

Coût: 85\$



Viens bouger, t'amuser et développer tes habiletés lors de ces entraînements de futsal amical animé par Peanut, animateur du camp de jour! Dans une ambiance dynamique et sans pression, les jeunes apprendront les bases du jeu tout en participant à des exercices et à de petites parties amicales. Une activité parfaite pour dépenser son énergie, apprendre l'esprit d'équipe et avoir du plaisir entre amis!

Ouvert aux élèves de la 2e à la 5e année.

Pour les enfants fréquentant l'école des 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.

AUTRES ACTIVITÉS

Pinceaux & Céramique

Quand: Vendredi 13 novembre de 18h30 à 20h30 et samedi 28 novembre de 10h00 à 12h00

Où: Salle polyvalente

Professeure: Claude Dostaler

Coût: 12\$ par participant/par atelier (matériel compris)

L'activité est ouverte à tous : enfants, adultes et aînés. Les jeunes de 10 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte.

Laissez parler votre créativité lors de ces ateliers de peinture sur pièces de céramique tournées à la main par Mme Claude Dostaler. Dans une formule inspirée des cafés céramique, chacun choisit sa pièce et la décore à son goût, selon son inspiration du moment. Une belle occasion de créer un objet unique, de passer un moment agréable en famille ou entre amis, et pourquoi pas... de préparer vos cadeaux de Noël!



Âge d'or de Champlain

Quand: **Jeudi 13h00**
Où: À la salle polyvalente
Début: 17 septembre



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

Trico-Brico



Quand: **Mardi 13h00 à 16h30**
Où: À la salle polyvalente
Début: 15 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 à partager vos connaissances.

Cours de broderie



Quand: **Mercredi 9h30 à 11h30**
Où: À la salle du conseil (2^e étage)
Début: 16 septembre
Durée: 10 semaines
Professeure: Lucie Godbout
Coût: 150\$
+30\$ à payer directement à la professeure pour le matériel

Que vous soyez débutant ou déjà passionné par les arts du fil, ce cours de broderie est ouvert à tous! Guidé par une enseignante passionnée, vous découvrirez les bases de la broderie ou perfectionnerez vos techniques dans une ambiance conviviale et créative. Pour notre professeure, la broderie, c'est tout simplement dessiner avec une aiguille. Point par point, vous apprendrez à créer de magnifiques motifs et à laisser libre cours à votre imagination sur le tissu. Venez prendre un moment pour vous, développer votre créativité et partager votre passion avec d'autres participants!



Danse en ligne du vendredi soir!

Quand: Vendredis

- 19h30 à 20h20 ultra-débutant et débutant
- 20h30 à 21h20 novice

Où: Au gymnase

Début: 25 septembre

Durée: 8 semaines (4 cours + 4 soirées)

Professeure: France Lesieur de l'École l'Étoile d'argent

Coût:

- Cours
 - 65\$ pour 1 cours/semaine + 4 soirées incluses
 - 85\$ pour 2 cours/semaine + 4 soirées incluses
- Soirées dansantes
 - 10\$/ soirée (à l'unité)
 - 15\$ pour une carte de 2 soirées
 - 28\$ pour une carte de 4 soirées

Que vous soyez débutant ou danseur expérimenté, venez apprendre de nouvelles chorégraphies dans une ambiance chaleureuse et dynamique.

La session se déroulera du 25 septembre au 20 novembre et comprendra 4 cours et 4 soirées dansantes.

Vous pouvez aussi vous inscrire seulement aux soirées dansantes qui auront lieu les 25 septembre, 16 octobre, 6 novembre et 20 novembre.

Enfilez vos bottes et venez partager le plaisir de la danse country!



Cuisine collective autonome de Champlain



Quand: **Jeu**di 8h30 à 12h00

Date des rencontres: **10 septembre, 15 octobre, 12 novembre et 3 décembre**

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 2027. Vous préparerez quelques plats à faible coût, dans la bonne humeur et l'entraide.

Contactez Lucie Paré au 819-266-9689 ou par courriel luciepare58@gmail.com pour vous inscrire ou en savoir plus!



Centre d'action bénévole des Riverains

Contactez 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 accompagné.e 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 « Musclez vos méninges ! » aura lieu cet automne ! « Musclez 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

Atelier de conservation avec Cultive le partage

Quand: Dimanche 11 octobre
9h00 à 12h00

Où: Au centre du Tricentenaire

Professeure: Tanya Auclair-

Champagne

Coût: 45\$

Apprenez les bases d'une conservation alimentaire sécuritaire et savoureuse!

Cet atelier vous permettra de découvrir les bonnes pratiques pour réaliser vos conserves maison, prolonger la fraîcheur de vos récoltes et éviter les erreurs les plus courantes.

*Une activité pratique et enrichissante pour gagner en autonomie et profiter des saveurs de la saison toute l'année!
Matériel inclus*

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET SPORT LIBRE

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: 14 septembre

Durée: 12 semaines (pas de cours le 5 octobre)

Coût: 40\$



Quand: Mercredi 18h00 à 19h15

Où: Gymnase

Début: 16 septembre

Durée: 13 semaines

Coût: 45\$

Pickleball (lundi OU mercredi)

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.

Par respect pour vos partenaires de jeu et ceux qui n'auront pas la chance de s'inscrire par manque de place, soyez présents lors des séances! 😊

Raquettes et balles disponibles sur place

Quand: Lundi 19h30 à 20h30

Où: Gymnase

Début: 14 septembre

Durée: 12 semaines (pas de cours le 5 octobre)

Coût: 40\$



Quand: Mercredi 19h30 à 20h30

Où: Gymnase

Début: 16 septembre

Durée: 13 semaines

Coût: 45\$

Zumba Gold

Quand: **Mardi 10h00 à 11h00**
Où: À la salle du conseil (2^e étage)
Début: 15 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



PHYSI-K

Quand: **Jeudi 18h30 à 19h30**
Où: Au gymnase
Début: 17 septembre
Durée: 13 semaines
Professeur: Frédéric Lapierre
Coût: 170\$

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 10h30 à 11h30**
Où: À la salle polyvalente
(et au gymnase quand il est disponible)
Début: 21 septembre
Durée: 10 à 11 semaines
Responsable: Raymonde Perreault
Coût: Gratuit

Le succès de l'activité Viactive est toujours au rendez-vous! Malheureusement, en raison de l'espace limité dans notre local actuel, le groupe n'est pas en mesure d'accepter de nouvelles inscriptions pour la session d'automne.

Les personnes qui participaient à la session d'hiver 2026 recevront un appel téléphonique au cours de la semaine du 14 septembre afin de confirmer leur inscription.

Nous vous remercions de votre compréhension et de votre intérêt envers cette belle activité.

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!



YOGA (TAPIS DE YOGA REQUIS)

Yoga Doux

Quand: **Mardi 17h30 à 18h30**
Où: Au gymnase
Début: 15 septembre
Durée: 11 semaines
Professeure: Gloria Laflamme
Coût: 125\$



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 permettant d'améliorer 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: 15 septembre
Durée: 11 semaines
Professeure: Gloria Laflamme
Coût: 125\$

Séance de yoga offrant un moment de pleine conscience à travers un enchaînement soutenu et dynamique favorisant un sentiment de bien-être tout en travaillant la force musculaire, l'endurance, la flexibilité ainsi que l'équilibre.

Yoga Tout (chaise)

Quand: **Mardi 16h00 à 17h00**
Où: À la salle du conseil (2^e étage)
Début: 15 septembre
Durée: 11 semaines
Professeure: Gloria Laflamme
Coût: 125\$



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 yin midi

Quand: **Jeudi 12h00 à 12h45**
Où: À la salle du conseil (2^e étage)
Début: 17 septembre
Durée: 13 semaines
Professeure: Jess de Bee Yoga
Coût: 140\$

Offrez-vous 45 minutes de calme et de ressourcement. Grâce à des postures tenues en douceur et à une respiration consciente, le Yin Yoga favorise la souplesse, la détente profonde et le bien-être. Un moment pour ralentir, relâcher les tensions et prendre soin de soi, accessible à tous.



Yogalates midi

Quand: **Lundi 12h00 à 12h45**
Où: À la salle du conseil
Début: 14 septembre
Durée: 12 semaines (pas de cours le 12 octobre)
Professeure: Jess de Bee Yoga
Coût: 130\$

Bougez, respirez et reconnectez avec votre corps grâce au Yogalates, une fusion harmonieuse du yoga et du Pilates. En seulement 45 minutes, développez votre force, votre équilibre et votre souplesse tout en profitant d'un moment de détente bien mérité. Un rendez-vous bien-être pour faire le plein d'énergie et prendre soin de soi, un mouvement à la fois.



Horaire des activités ponctuelles

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Cuisine collective 10 septembre 8h30	Atelier de conservation 11 octobre 9h00 à 12h00	Soirée dansante 6 novembre 19h30 à 22h00	Cuisine collective 3 décembre 8h30
Soirée dansante 25 septembre 19h30 à 22h00	Cuisine collective 15 octobre 8h30	Cours broderie ado 7-14-21 novembre 9h30-11h30	Noël des enfants 6 décembre
Prêts à rester seuls Date à venir 9h00 à 15h00	Soirée dansante 16 octobre 19h30 à 22h00	Mini-gym 8 novembre 9h00 à 10h00	Brico Noël 12 décembre 9h00 à 12h00
Mini-gym 27 septembre 9h00 à 10h00	Brico Halloween 24 octobre 9h00 à 12h00	Cuisine collective 12 novembre 8h30	
	Mini-gym 25 octobre 9h00 à 10h00	Pinceaux et céramique 13 novembre 18h30 à 20h30	
		Soirée dansante 20 novembre 19h30 à 22h00	Mini-gym 14 décembre 9h00 à 10h00
		Mini-gym 22 novembre 9h00 à 10h00	Sport en famille 14 décembre 10h15 à 11h15
		Pinceaux et céramique 28 novembre 10h00 à 12h00	

