

PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - ÉTÉ 2017



Dans le cadre du Plan d'action de la Politique familiale et des aînés de la MRC de L'Île-d'Orléans, engagé dans la voie du mieux-être des citoyens et de la vitalité de notre île, les municipalités annoncent conjointement par le biais de cet encart la programmation de leurs activités de loisirs. Voici donc l'édition de l'été 2017!

Vous aimeriez suivre un cours cet été en particulier et vous voudriez savoir s'il s'offre à l'île? Vous voulez savoir quels sont les cours offerts dans votre municipalité? Quel est l'horaire? Quelles sont les journées d'inscription? Quel est le coût? C'est le type d'informations que vous trouverez facilement ici.

Il a été conçu pour vous! Consultez-le et conservez-le au besoin! Nous vous souhaitons de participer activement aux multiples possibilités qui s'offrent à vous ainsi qu'aux membres de votre famille.

*L'île d'Orléans,
une île vivante !*



ACTIVITÉS ARTISTIQUES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Chant (adulte)	Chorale liturgique	À l'année Dimanche, 9 h 45 à 11 h 30	Gratuit	Église de Sainte-Pétronille	À l'année	Paule Laperrière T. 418 829-0425 paul@oricom.ca

ACTIVITÉS SOCIALES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Bingo		7 juin au 6 septembre Mercredi, 19 h	Gratuit	Centre communautaire de Saint-Jean	Ouvert à tous	Ronald Bellemare T. 418 203-0527
Café-Rencontre	Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de société et discussions.	Activité continue Mercredi, 13h à 16h	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Sans inscription	Véronique Provencher T. 418 828-2322 veronique.provencher@ saintlaurentio.com
Cercle d'écriture Bec et Plumes	Atelier d'écriture	Jusqu'au 19 juin 3^e lundi du mois 13 h 30 à 15 h	Gratuit	Bibliothèque Vents et Marées 10, chemin des Côtes Saint-Jean	Ouvert à tous	Hélène Fortier T. 418 829-3451
Club de lecture de la Bibliothèque Vents et Marées	Échanges sur diverses lectures	Jusqu'au 19 juin Dernier lundi du mois 13 h 30 à 15 h	Gratuit	Bibliothèque Vents et Marées 10, chemin des Côtes Saint-Jean	Ouvert à tous	Hélène Fortier T. 418 829-3451
Fête Nationale Municipalité de Saint-Jean	Fête familiale, magie, musique et goûter	Judi 22 juin À compter de 17 h	Gratuit	Terrain des sports ou Centre communautaire (en cas de pluie) Saint-Jean		Marie-Ève Bergeron ou François Delisle T. 418 829-2206
Fête Nationale Municipalité de Saint-Laurent	Venez-vous joindre à nous pour célébrer les 23 et 24 juin prochain! Le 23 en soirée, il y aura de la musique et petit feu de joie. Le 24 en après-midi, des activités pour tous, groupes de musique et feu en soirée.	Vendredi, 23 juin À compter de 17 h Samedi, 24 juin À compter de midi	Gratuit	Terrain des loisirs de St-Laurent		Véronique Provencher T. 418 828-2322 veronique.provencher@ saintlaurentio.com
Soirée de Danse en ligne (ouvert à tous)	Danse en ligne sur différents styles musicaux	6 juin au 25 juillet Mardi, 19 h à 20 h 30	8 \$/soirée	Chapiteau Parc maritime 120, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	Inscription sur place	Édith Bourgault T. 418 953-0681 FB. Musedance EB
Pétanque	Rencontres amicales organisées par le Club de l'amitié et des aînés	12 juin au 4 septembre Lundi, 19 h (mardi en cas de pluie)	Contactez le responsable	Terrain des sports (face au cimetière) Saint-Jean	15 mai Ouvert à tous les inscrits	Ronald Bellemare T. 418 203-0527
	Offert par le club des aînés de Saint-François	À compter du 7 juin	10 \$ pour la saison	Patinoire de Saint-François		Johanne Gignac T. 418 829-3383
Initiation à la cuisine en plein air	Apprendre à cuisiner en plein air pendant vos aventures : vélo, camping, kayak de mer et autres. Vous apprendrez à utiliser et entretenir les différents réchauds existants. Matériel inclus : équipements de cuisine, ingrédient à cuisiner	Juin à septembre Toutes les fins de semaine Durée : 3 heures	55 \$ +tx	Parc maritime 120, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	Inscription par téléphone ou sur le site internet.	Yohann Moucheboeuf Quatre Natures T. 418 271-7234 info@quatrenatures.com www.quatrenatures.com/tours/ formation-cuisine-en-plein-air/
Jeudis de la Boulange	Échanges sur une lecture prédéterminée	4 mai au 7 décembre 1^{er} jeudi de chaque mois, 19 h 30	Gratuit	La Boulange, 4624, chemin Royal Saint-Jean	Ouvert à tous	Hélène Lépine T. 418 829-0245

ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Aquaforme (adulte)	Gymnastique aquatique douce pour garder ou retrouver la forme. Permet de développer le tonus musculaire et le cardiovasculaire.	27 juin au 24 août Mardi, 9 h à 10 h Jeudi, 9 h à 10 h	115 \$ / 1 séance 220 \$ / 2 séances (Chèque à l'ordre de Rest'actif)	Piscine du Terrain des Loisirs de Saint-Laurent	13 juin Min : 6 pers. Max : 15 pers	Julie Faucher Rest'Actif T. 1 877 292-7312 info@restactif.ca

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Aquaforme (adulte)	Gymnastique aquatique douce pour garder ou retrouver la forme. Permet de développer le tonus musculaire et le cardiovasculaire.	28 juin au 16 août 8 semaines Mercredi, 17 h 30 à 18 h 30	65 \$	Piscine municipale Saint-Pierre	15 mai au 15 juin	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T. 418 828-2855, poste 5
AquaJogging	Conditionnement physique aquatique se pratiquant en eau profonde avec ceinture de flottaison. Pour maintenir une bonne capacité cardiovasculaire et de flexibilité. Valérie Beaulieu	26 juin au 14 août 6 semaines (pause de 2 semaines vacances construction) Lundi, 17 h 30 à 18 h 30	60 \$	Piscine municipale Saint-Pierre	15 mai au 15 juin	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T. 418 828-2855, poste 5
Bac de jeux libre	Bac à l'entrée du chalet des loisirs avec ballons de tous les sports, raquettes et autres accessoires pour tous.	1 ^{er} juin au 4 septembre	Gratuit	À l'entrée du Chalet des Loisirs Saint-Laurent	Accès en tout temps	Véronique Provencher T. 418 828-2322 veronique.provencher@ saintlaurentio.com
Cours de Balle-Molle (10 ans et +)	Apprendre les techniques de jeu et entraînement. Les groupes seront formés en fonction du calibre des jeunes (débutant ou intermédiaire)	11 juin au 23 juillet 7 semaines Dimanche, 9 h à 12 h	50 \$	Terrain de balle Saint-Pierre	15 mai au 9 juin	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T. 418 828-2855, poste 5
Baseball Débutant – Rallye Cap (5 et 6 ans)	Équipement nécessaire : Gant de baseball, casquette, pantalon de baseball, d'exercice ou de jogging et souliers de course ou de baseball	11 juin au 30 juillet Dimanche, 7 h 30 à 8 h 30	5 \$/séance Payable en argent, montant exact, avant le cours.	Terrain de Baseball Terrain des Loisirs de Saint-Laurent	2 juin Max : 10 pers.	Yan St-Pierre T. 819 373-5121 #6611 yanstpierre45@icloud.com
Baseball Intermédiaire – Atome (7 à 9 ans)	Équipement nécessaire : Gant de baseball, casquette, pantalon de baseball, d'exercice ou de jogging et souliers de course ou de baseball	11 juin au 30 juillet Dimanche, 8 h 45 à 10 h 15	50 \$	Terrain de Baseball Terrain des Loisirs de Saint-Laurent	2 juin Max : 10 pers.	Yan St-Pierre T. 819 373-5121 #6611 yanstpierre45@icloud.com
Baseball Avancé – Mous- tique et Pee Wee (10 à 13 ans)	Matériel nécessaire : Gant de baseball, casquette, pantalon de baseball, d'exercice ou de jogging, souliers de course ou de baseball et coquille protectrice	11 juin au 30 juillet Dimanche, 10 h 30 à 12 h	75 \$	Terrain de Baseball Terrain des Loisirs de Saint-Laurent	2 juin Max : 10 pers.	Yan St-Pierre T. 819 373-5121 #6611 yanstpierre45@icloud.com
Camp de jour Multisports (5 à 12 ans)	Camp de jour offrant une programmation riche en activités sportives, possibilité de cours supplémentaires à la carte (danse, golf, natation). Stimulant et dynamique, un plaisir pour les enfants!	26 juin au 18 août Lundi au vendredi	Informations disponibles à la municipalité	LogiSport Saint-Pierre	Date limite inscription 1 juin	Municipalité de Saint-Pierre T. 418 828-2855
Cardio-Famille	Exercices musculaires sous forme de jeux combinés de marche rapide et/ou jogging mettant l'accent sur le plaisir d'être et de s'entraîner en famille. Valérie Beaulieu	21 juin au 19 juillet 5 semaines Mercredi, 18 h à 19 h	60 \$ 1 enfant & 1 parent Prix ajustable selon nombre	Rendez-vous au LogiSport Saint-Pierre	15 mai au 15 juin	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T. 418 828-2855, poste 5
Cardio musculation express Cardio Plein Air (ados et adultes)	Programme d'entraînement de mise en forme globale, qui comprend des exercices fonctionnels cardiovasculaires et musculaires.	20 juin au 22 août Mardi, 8 h à 8 h 45	80 \$	Parc maritime 120, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	15 juin Min : 10 pers. Max : 15 pers.	Patricia Drolet T. 418 929-9047 quebec@cardiopleinair.ca www.cardiopleinair.ca
Circuit Vitalité	Circuit d'entraînement balisé utilisant les obstacles naturels	En tout temps	Gratuit	Parc maritime 120, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	Accès en tout temps	Véronique Provencher T. 418 828-2322 veronique.provencher@ saintlaurentio.com
Club de Marche	Marcher ensemble, c'est plus amusant!	5 juin au 30 août Lundi et mercredi, 8 h 30 à 9 h 30	Gratuit	Parvis de l'église 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Inscription en continu	Véronique Provencher T. 418 828-2322 veronique.provencher@ saintlaurentio.com
Club de course Les pattes aux fesses (Débutant)	Adapté pour personne ne pratiquant pas la course à pied ou incapable de courir plus de 20 min.	26 juin au 27 août Lundi, 18 h 15 à 19 h 15	72 \$ Session de 8 cours	Différents points de départ		Nadine Giguère T. 418 564-0560 nadineclub@outlook
Club de course Les pattes aux fesses (Intermédiaires/ avancés)	Pour les adultes initiés aux techniques de course.	26 juin au 27 août Mardi, 18 h 30 à 19 h 30	72 \$ Session de 8 cours	Différents points de départ		Nadine Giguère T. 418 564-0560 nadineclub@outlook
Course Blackout à l'île	Course d'entraînement fonctionnel dirigé.	Samedi 10 juin 8 h à 14 h	Contactez la responsable	Terrain du centre municipal, chemin des Côtes à Saint-Jean	Contactez la responsable	Julie Létourneau T. 418 928-5373 julie_letourneau_@hotmail.com
Entraînement en escaliers Les pattes aux fesses	Entraînement musculaire et cardiovasculaire en escalier	26 juin au 27 août Lundi, 19 h 30 à 20 h 30	72 \$ Session de 8 cours	Différents points de départ		Nadine Giguère T. 418 564-0560 nadineclub@outlook
Fitt cardio-musculation (20 à 65 ans)	Conditionnement physique avec peu d'impact	12 juin au 14 août 10 semaines Lundi et mercredi 18 h 30 à 19 h 30	100 \$ +tx	Extérieur École primaire de Sainte-Famille	Min : 8 pers	Maryline Provost T. 418 805-7880 Info@mongymenligne.com

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Formation carte, boussole et GPS	Théories et pratique favorisant l'autonomie dans vos activités de plein air en apprenant la lecture de cartes topographiques et l'utilisation conjointe des outils d'aide à l'orientation (boussole, GPS, etc.). Matériel inclus : boussole, carte, GPS et matériel de prise de coordonnées	Juin à septembre Toutes les fins de semaine Durée : 3 heures	45 \$ +tx	Parc maritime 120, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	Inscription par téléphone ou sur le site internet.	Yohann Moucheboeuf Quatre Natures T. 418 271-7234 info@quatrenatures.com www.quatrenatures.com/tours/formation-carte-boussole-gps/
Formation au kayak de mer	Formation d'initiation pour découvrir le kayak de mer. Théories et pratiques de base pour pratiquer en eau calme avec un kayak solo. Donne la certification kayak de mer niveau 1 de la Fédération Québécoise du Canot et Kayak. Matériel et vêtement de kayak inclus ainsi que le transport du parc maritime au lac de pratique sur l'île	27 mai, 10 juin, 25 juin, 22 juillet, 13 août, 10 septembre, 17 septembre, 1 ^{er} octobre Durée : 1 journée	140 \$ +tx	Parc maritime 120, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	Inscription par téléphone ou sur le site internet.	Yohann Moucheboeuf Quatre Natures T. 418 271-7234 info@quatrenatures.com www.quatrenatures.com/tours/formation-carte-boussole-gps/
Jeu de Palet Shuffleboard (adulte)	Jeu de précision dans une atmosphère non compétitive. Journée sujette à changement, en raison de la température	31 mai au 13 septembre Mercredi, 19 h à 21 h	Gratuit	Parc maritime 120, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	Inscription en continu Min : 4 pers. Max : 15 pers.	Georgette Gosselin T. 418 828-2481 georgettegosselin@oricom.ca
Marche (adulte)	Marcher 6 km dans le village de Ste-Pétronille	Lundi au vendredi Départ 8 h 45	Gratuit	Départ Centre communautaire Raoul Dandurand Sainte-Pétronille	Toute l'année	Lucille Petitgrew T. 418 828-9404
Natation (4 mois à 18 ans)	Cours de natation pour enfants. Les groupes seront formés selon le niveau des enfants inscrits.	2 juillet au 6 août Dimanche entre 9 h et 12 h	70 \$	Piscine Terrain des Loisirs de Saint-Laurent	16 juin Min : 3 par niveau Max : 5 par niveau	Véronique Provencher T. 418 828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Natation (4 mois à 5 ans)	Cours de natation offert par Québec Natation pour les enfants âgés de 4 mois à 5 ans. Les groupes seront formés selon les âges.	1 ^{er} juillet au 19 août 8 semaines Samedi, 9 h 30 à 12 h	À préciser	Piscine municipale Saint-Pierre	15 mai au 15 juin	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T. 418 828-2855, poste 5
Natation (5 ans +)	Cours de natation offert par Québec Natation pour les enfants âgés de 5 ans +. Les groupes seront formés selon les âges.	27 juin au 18 août Mardi, entre 8 h et 12 h	À préciser	Piscine municipale Saint-Pierre	15 mai au 15 juin	Marie-Claude Pouliot mcpouliot@stpierreio.ca T. 418 828-2855, poste 1
Soccer (4 à 11 ans)	Souliers, protège-tibia et un ballon requis	17 juin au 2 septembre Samedi, 13 h 30 à 14 h 30	20 \$	Terrain de Soccer Terrain des Loisirs de Saint-Laurent	9 juin Min : 15 pers Max : 60 pers	Roxane Cavallo T. 418 262-4179 roxanecavallo@gmail.com
Cours de Tennis	7 à 12 ans Équipement nécessaire : Raquette, espadrille et tenue de sport	18 juin au 6 août Dimanche, 12 h à 13 h	80 \$	Terrain de Tennis Terrain des Loisirs de Saint-Laurent	11 juin Min : 6 pers. Max : 12 pers.	Simon Denis-Brandl T. 418 956-6765 Simon_brandl@hotmail.com
	13 ans et plus Équipement nécessaire : Raquette, espadrille et tenue de sport	18 juin au 6 août Dimanche, 13 h 10 à 14 h 10				
Tennis en Double (Adultes)	Jouez au tennis en équipe!	Du 14 juin au 30 août Mercredi, 8 h à 10 h	Gratuit	Terrain de Tennis Terrain des Loisirs de Saint-Laurent	10 juin Min : 4 pers. Max : 16 pers.	Véronique Provencher T. 418 828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Water Polo (Ados et adultes)	Sport aquatique avec ballon	29 juin au 24 août Jeudi, 18 h 45 à 19 h 45	Gratuit	Piscine Terrain des Loisirs de Saint-Laurent	16 juin Min : 6 pers. Max : 16 pers.	Véronique Provencher T. 418 828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com



ACTIVITÉS DE DÉTENTE

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Yoga (Adulte)	Consultez le calendrier de YogaXpansion régulièrement pour les activités à la carte qui seront offertes durant tout l'été selon la météo.					Annie Lauzon T. 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com
Yoga Pilates	Exercices effectués en douceur visant l'équilibre postural, le renforcement et la souplesse.	16 juin au 14 août 8 semaines Lundi, 10 h à 11 h	96 \$ +tx	Maison privée Saint-Pierre		Maryline Provost T. 418 805-7880 Info@mongymenligne.com

INSCRIPTION : L'inscription aux activités se fait en contactant le responsable de l'activité avant la date limite mentionnée.

Cette publication a été tirée à 4500 exemplaires, encartées dans l'édition régulière du journal **Autour de l'île**, mai 2017.

Coordonnatrice de la production : **Laure-Marie Vayssairat**, Journal **Autour de l'île** 418 828-0330 | Mise en page : **Orange Communication** / info@orangecommunication.com 418 824-5678