

HIVER - PRINTEMPS

2024



Mot de la responsable des loisirs	p. 2	Semaine de relâche	p. 11
Renseignements généraux	p. 3	Activités pour tous	p. 12-15
Surface multifonctionnelle	p. 4	Activités pour les 50 ans et plus	p. 16
Nouveaux équipements	p. 5	Évènements et activités spéciales	p. 17-18
Autres activités hivernales	p. 6	Bibliothèque	p. 19
Activités enfants (0 à 5 ans)	p. 7	Location de salles	p. 20
Activités pour jeunes	p. 8-9	Horaires de la patinoire	p. 21
Activités pour tous	p. 10		



Bonjour à tous,

Le froid est maintenant à nos portes et bientôt vos activités hivernales favorites seront de retour. Nous avons bien hâte de vous voir lors de nos nombreuses activités populaires comme la randonnée nocturne en raquettes ainsi que le patinage et glissade aux flambeaux. En tout temps, sur les heures d'ouverture du Pavillon Isabelle-Dubé, nous prêtons du matériel gratuitement tels que des raquettes, patins, bâtons, casques, tubes pour glisser et plus encore. Cette année, grâce à une commandite reçue de Desjardins, nous avons acheté de nouveaux équipements pour apprendre à patiner.

En tout temps, si vous avez des suggestions d'activités ou de services, n'hésitez pas à nous contacter et nous verrons ce qui est possible de faire.

Une copie papier de cet info-loisirs peut vous être remis sur demande. Nous remercions nos nombreux commanditaires qui sont de retour pour les 3 prochaines éditions 2024.

Au plaisir de vous voir bientôt.

Marie-Claude Laberge

Marie-Claude Laberge, responsable des loisirs



Journée relâche-toi



Station Cardio



Patinage libre



Soccer intérieur

Horaire du parc municipal Optimiste

Horaire régulier :

Lundi au jeudi 18 h à 21 h 30
Vendredi 18 h à 22 h
Samedi et dimanche
9 h 30 à 12 h - 13 h à 17 h
18 h à 21 h 30

Horaire du temps des Fêtes

(23 décembre au 8 janvier)
Lundi au Vendredi 13 h à 17 h et 18 h à 21 h 30
Samedi et Dimanche
13 h à 17 h - 18 h à 21 h 30

24 décembre 13 h à 17 h
25 décembre Fermé
31 décembre 13 h à 17 h
1 janvier Fermé

Les heures peuvent varier selon la température et l'accessibilité des infrastructures.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions pour toutes les activités ont lieu dès maintenant et jusqu'à la date de début de l'activité elle-même. Vous pouvez vous inscrire ou demander des renseignements en téléphonant au numéro indiqué à chacune des activités, en personne au parc municipal Optimiste (630, route du Petit-Cap) ou par courriel à loisirs@capsaintignace.ca. La Municipalité de Cap-Saint-Ignace peut refuser une inscription si la limite de participants pour une activité est atteinte ou que celle-ci est déjà débutée.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Pour les activités organisées et offertes par le Service des loisirs, les inscriptions peuvent être payées en argent ou par chèque à l'ordre de la Municipalité de Cap-Saint-Ignace. En ce qui concerne les activités offertes par un particulier, par un organisme ou par un comité, elles sont payables au responsable de ladite activité.

PAIEMENT DE FACTURES- ACCÈS D

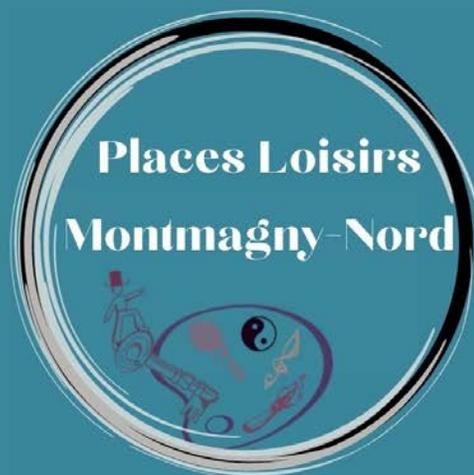
Il est possible de payer vos factures de loisirs, de publicité ou toute autre facture municipale via le service Accès D sur Internet. Pour ce faire, vous devez entrer le fournisseur qu'est la Municipalité de Cap-Saint-Ignace et sélectionner Mun. Cap-Saint-Ignace - Fact. Vous devez y inscrire à titre de référence votre **numéro de client**. Les membres de la Caisse populaire Desjardins et des banques suivantes peuvent utiliser ce service de paiement : Banque Nationale, Banque Royale du Canada, Banque Scotia et Banque de Montréal.

POLITIQUE D'ANNULATION ET DE REMBOURSEMENT

La politique d'annulation et de remboursement est valide en tout temps. Contactez le Service des loisirs pour des renseignements supplémentaires.

COMMENTAIRES ET SUGGESTIONS

Si vous avez des commentaires ou suggestions concernant cet Info-loisirs, nous vous invitons à nous acheminer un courriel à loisirs@capsaintignace.ca. Enfin, nous vous rappelons que nous sommes toujours à la recherche de nouvelles activités et de bénévoles.



VOUS DÉSIREZ PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE LOISIRS, ET CE, GRATUITEMENT?

**POUR PLUS D'INFORMATION - SERVICE DES LOISIRS
418 246-5526**



INITIATION AU PATINAGE

Ces ateliers permettent à votre enfant d'apprendre à patiner seul grâce à l'enseignement offert par une monitrice expérimentée. Les parents doivent être présents pour mettre et attacher les patins.

Clientèle :	Accessible à tous
Horaire :	Les lundis de 18 h 30 à 19 h 15
Début :	Dès le 8 janvier 2024
Lieu :	Parc municipal Optimiste
Coût :	40 \$ / personne / 6 cours
Animatrice :	M ^{me} Karine Lachance
Inscription :	Service des loisirs au 246-5526
Minimum :	8 participants



INITIATION AU HOCKEY (5 À 7 ANS)

Une activité hebdomadaire permettant aux petits d'apprendre les rudiments du hockey dans le plaisir et le respect avec différents exercices.



Clientèle :	Les jeunes de 5 à 7 ans
Horaire :	Les jeudis de 18 h 30 à 19 h 30
Début :	Dès le 11 janvier 2024
Lieu :	Parc municipal Optimiste
Coût :	40 \$ / personne / 6 cours
Inscription :	Service des loisirs 246-5526
Minimum :	8 participants



HOCKEY MUNICIPAL LOCAL (8 À 12 ANS)

Ligue de hockey amicale entre amis(es). Ayez la chance de jouer dans une ligue de hockey organisée avec l'aide de généreux bénévoles.



Clientèle :	Les jeunes de 8 à 12 ans
Horaire :	les jeudis de 19 h 30 à 20 h 30
Début :	Dès le 11 janvier
Lieu :	Parc municipal Optimiste
Coût :	40 \$ / personne
Inscription :	Service des loisirs au 246-5526
Minimum :	10 participants



HOCKEY INTERMUNICIPAL (13 À 15 ans)

Des joueurs représenteront Cap-Saint-Ignace dans une ligue de hockey organisée en association avec Berthier-sur-mer, Montmagny et Saint-François.

Clientèle :	Les jeunes de 13 à 15 ans
Horaire :	Les samedis en avant-midi Les pratiques auront lieu selon les disponibilités des participants
Durée :	Dès le 13 janvier 2023 (7 semaines)
Lieu :	Parc municipal Optimiste
Coût :	40 \$ / personne
Inscription :	Service des loisirs au 246-5526
Minimum :	10 participants



SALON ULTRA COUPE



NANCY MERCIER propriétaire
83, Manoir Ouest
Cap-Saint-Ignace, QC G0R 1H0
T 418 246-3399

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

EXCAVATION



INSTALLATION SANITAIRE

TRAVAUX (Forestier • Agricole • Commercial • Résidentiel)
VENTE ET TRANSPORT DE GRAVIER

Denis Gamache et Sonia Pelletier

1176, ch. des Pionniers Est, Cap-St-Ignace (Québec) G0R 1H0
Bureau: 418 246-5740 • Cell.: 418 241-9891 • Fax: 418 246-2143
Courriel: gampelle_gp@hotmail.com

Le Service des loisirs a fait l'acquisition de nouveaux équipements grâce à de précieux partenaires :



LA GLISSADE

Chaque hiver, une glissade est aménagée à l'extrémité du « skatepark ». C'est gratuit et vous y avez accès en tout temps lors des heures d'ouverture du Parc municipal Optimiste. Les enfants pourront apporter leur propre luge ou traîneau. Des équipements peuvent être aussi fournis sur place.

Prêt de raquettes

Il est possible d'emprunter des raquettes auprès du Service des loisirs.

418 246-5526

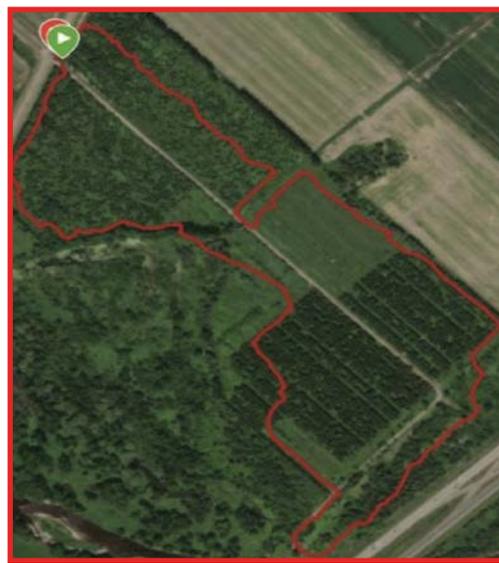
Les sentiers de raquette et de marche du Parc municipal Optimiste et du Moulin Ouellet sont aménagés par de généreux bénévoles. Ils seront accessibles cet hiver. L'ouverture aura lieu dès que la température le permettra.

Surveillez les activités qui vous seront offertes dans ces sentiers.

SENTIERS DE NEIGE



Parc municipal Optimiste
1,15 km



Moulin Ouellet
2,5 km / 5 km

Le sentier Yves-Laforest situé au Parc municipal Optimiste est déneigé l'hiver. Vous pouvez donc venir prendre une marche seul(e) ou entre amis(es), vous promener en traîneau ou faire une promenade avec votre animal de compagnie (en laisse).



AVENTURE 0-5 ANS

Mais qu'est-ce que l'aventure 0-5 ans ?

Il s'agit d'un regroupement d'organismes, d'organisations et de parents des MRC de L'Islet et Montmagny qui ont à cœur le bien-être des enfants et de leur parents. Plusieurs activités sont offertes gratuitement pour les tout-petits dans la région.

- * Un programme d'aide financière pour l'achat de couches lavables est toujours en vigueur.



Offert par la Politique familiale.

- * Le Service des loisirs détient une liste de gardiens et de gardiennes disponibles pour vos enfants.



Téléphonez au 418 246-5526.

- * Services communautaires

-Le Re-lait
(www.lerelait.com)



-L'aventure 0-5 ans
www.facebook.com/aventure05ans

LA JOUJOUTHÈQUE

La joujouthèque offre la possibilité d'emprunter gratuitement plusieurs variétés de jeux, jouets et films.

Vous y trouverez des jeux de société pour adultes; idéal pour vos soirées en famille et entre amis(es).



MATINÉE CINÉMA POUR ENFANTS

Venez écouter un film d'animation pour enfant dans une grande salle avec des petits matelas au sol. Rencontrez des amis, partagez des moments en famille.



Le vendredi **9 février** 9 h 30 à 11 h

Parc municipal Optimiste
Gratuit

Titre du film à déterminer, surveillez les publicités à venir

AU JARDIN DES PETITS PIEDS À MONTMAGNY

Parc intérieur de psychomotricité pour les 0-7 ans et leur familles (les plus de 7 ans sont aussi les bienvenus!), les garderies et les écoles. Endroit pour bouger, jouer et échanger !

JARDIN DE MONTMAGNY SITUÉ AU 122-B RUE BOULET, 418-248-3986
JARDIN DE SAINT-PAUL-DE-MONTMAGNY SITUÉ AU 309, 4 ÈME AVENUE, À L'ÉTAGE DU COMPLEXE MUNICIPAL



ÉCLAIRAGE RAYMOND



Luminaire FUTURA

Courtier en éclairage

BIG GREEN - NAPOLÉON - TWIST - ENO

www.eclairageraymond.com



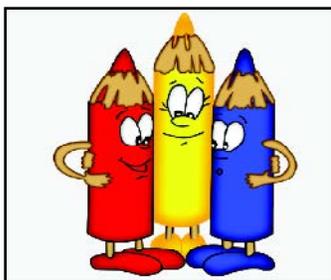
CONSTRUCTIONS
J. COULOMBE INC.
constructionsjcoulombe.com

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
CONSTRUCTION ET RÉNOVATION
- RÉSIDENNELLE
- COMMERCIALE
- AGRICOLE

Tél.: 418 234-4907

info@constructionsjcoulombe.com

800-567-6657-01



COURS DE DESSIN

Tu as le goût de laisser libre cours à ton imagination, d'apprendre à dessiner des animaux, des personnages et plus encore ? Tu pourras recevoir des conseils et essayer différentes techniques comme l'aquarelle, les pastels, le fusain ou la sanguine. Diverses thématiques et techniques d'enseignement en fonction de l'âge et goûts des participants.

Clientèle :	Les jeunes de 6 à 10 ans 10 jeunes maximum
Horaire :	Les mercredis 18 h 15 à 19 h 15 (6 à 10 ans) 19 h 15 à 20 h 15 (11-13 ans)
Durée :	Du 17 janvier au 13 mars 2024
Lieu :	Centre culturel Salle multifonctionnelle
Coût :	65 \$ / 8 cours incluant matériel
Animatrice :	M ^{me} Anne-Marie Tremblay
Inscription :	Service des loisirs au 246-5526
Minimum :	7 participants



COURS D'ESPAGNOL

Les cours permettront d'apprendre les bases de l'espagnol avec des activités et des jeux ludiques, ils apprendront du vocabulaire pour ensuite former quelques phrases.

Le tout dans le plaisir !

Clientèle :	Les jeunes de 10-12 ans
Horaire :	Les lundis de 15 h 15 à 16 h 15 (continuité des cours d'automne) Les mardis de 15 h 15 à 16 h 15 (nouveau cours débutant)
Durée :	Semaine du 16 janvier
Lieu :	Centre culturel Salle multifonctionnelle
Coût :	80 \$ / 8 cours (continuité) 100 \$ / 10 cours (nouveaux)
Animatrice :	Laurence Guimont
Inscription :	Service des loisirs 418 246.5526
Minimum :	5 participants



LES CHEFS CUISTOTS

Cuisiner des recettes simples et adaptées pour les enfants. L'enfant retournera chez-lui avec une portion de la ou des recettes qui auront été cuisinées. Lors des congés pédagogiques ou d'une tempête, l'activité sera remise.

* Mise en garde pour les personnes souffrant d'allergies alimentaires. Bien vouloir nous aviser.

Clientèle :	Les jeunes de 6 à 12 ans 10 jeunes maximum
Horaire :	Les lundis après les classes de 15 h 15 à 17 h
Durée :	15 janvier au 26 février 2024
Lieu :	Cuisine du Centre culturel
Coût :	70 \$ / personne / 7 cours
Animatrice :	M ^{me} Lise pelletier
Inscription :	Service des loisirs au 246-5526
Minimum :	7 participants

Municipalité Amie des enfants

La Municipalité de Cap-Saint-Ignace est une Municipalité Amie des Enfants. Nous avons donc à cœur l'épanouissement et le bonheur de chaque enfant. Vous pouvez contacter le Service des loisirs si vous avez des idées d'activités ou de services qui pourraient être envisagés.

214, rue du Manoir Est - Cap-Saint-Ignace - 418 246-3774

TARDIF
ÉLECTRONIQUE

Notre force, c'est notre service !

ÉLECTRONIQUE • ÉLECTROMÉNAGERS • LA CLEF DE SOL



matelas
CONDOR
L.T.E.E.

214, rue du Manoir Est
Cap-St-Ignace (Québec) G0R 1H0

Tél.: 418 246-5611



JE SAIS ME GARDER SEUL

Cette formation a pour but d'apprendre aux enfants âgés d'environ 9 à 12 ans à se garder seul de façon sécuritaire. La formation sera dynamique et interactive. Les enfants auront des outils pour développer leur sens des responsabilités, leur confiance en soi et savoir quoi faire pour préserver la sécurité des lieux.

Clientèle : Les jeunes de 9 à 12 ans
Date : Le 27 janvier de 8 h 30 à 14 h
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 60 \$
Animatrice : M^{me} Alexa Langlois
Formatrice certifiée
Inscription : Service des loisirs au 246-5526
Minimum : 10 participants



JE SAIS GARDER DES ENFANTS

Ce cours intensif permet aux jeunes ayant entre 11 et 14 ans d'acquérir les notions théoriques et pratiques pour relever les défis du gardiennage. Il faut prévoir un lunch.



Clientèle : Les jeunes de 11 à 14 ans
Date : Le 27 janvier 2024
de 8 h 30 à 16 h
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 60 \$ / participant
Animatrice : M^{me} Alexa Langlois
Inscription : Service des loisirs au 246-5526
Matériel : Bébé, doudou (serviette) et lunch
Minimum : 10 participants



SOCGER INTÉRIEUR

Exercices et pratiques de soccer au gymnase de l'école primaire

Clientèle : Les jeunes de 6 à 12 ans
Horaire : Les lundis 18 h à 18 h 45 (plus jeunes)
18 h 45 à 19 h 30 (plus vieux)
Début : 15 janvier au 26 février
Lieu : Gymnase de l'école primaire
Coût : 45 \$ / 7 semaines
Professeur : Mickaël Gagnon
Inscription : Service des loisirs au 246-5526
Minimum : 8 participants



181, 3^e Avenue, L'Islet (Québec) G0R 2C0 | 418 241-6410 | www.cuisineegg.com | eric@cuisineegg.com

**CUISINE ET SALLE DE BAIN | UNITÉ DE RANGEMENT | FABRICATION | RÉNOVATION | INSTALLATION
POSE DE COMPTOIR | SUR MESURE | ARMOIRES | SERVICE DE PLAN | VENTE DE MATÉRIAUX ET QUINCAILLERIE**

SOUUDRE DU MANOIR INC.

M. Sylvain Blanchet
197, ch. des Pionniers Ouest
Cap-Saint-Ignace (Québec) G0R 1H0
Tél. et fax. : 418 246-3188
souduredumanoir@globetrotter.net

Fabrication de pièces métalliques sur mesure
Découpe à jet d'eau sur acier, acier inoxydable,
acrylique, céramique, soudure et polissage robotisé



François Gagnon
8, ch. des Pionniers Est
Cap Saint-Ignace (Québec)
G0R 1H0

Tél.: 418 246-3277
Fax.: 418 246-4352
E-mail: francoisgagnon@a1hydraulique.com



★ Local de jeux Esp'As-Temps

Visitez le tout nouveau local aménagé dans l'ancien presbytère où seul le plaisir et les fous rires y sont acceptés.

Ouvert pendant les heures d'ouverture du Babel Café.
Accès gratuit pour tous!

Près de 60 jeux sont mis à votre disposition et des casse-têtes collectifs sont en cours... venez y placer quelques morceaux!

Jeux de société
Jeux de cartes
Casse-têtes
iPad (faire la demande
au Babel Café)

15 rue Jacob




**LOUEZUN
DE NOS
CONTENEURS**

**LES
CONCRASSÉS
DU CAP
INC.**

Pour vos travaux de...
• Construction • Rénovation • Démolition • Nettoyage
418 246-3255 1 877 646-3255

Éco-Centre du Golf 418 248-3323
• Centre de tri •
(bois, béton, métal, carton, meubles, matériaux de construction)
550. chemin du Golf Montmagny

GUIMOND

418 247-3639

Du 8 janvier au 12 mars 2024

Défi château de neige

Le Défi château de neige a pour mission de promouvoir les saines habitudes de vie et favoriser l'intérêt de la population québécoise envers la pratique d'activité physique en plein air lors de la saison hivernale.

Ce sont les 17 régions de la province qui y participent en invitant les familles, les garderies et CPE, les écoles, les Municipalités et les organismes à construire un château de neige en équipe.

Inscription : Service des loisirs 418 246-5526

De nombreux prix à gagner.



Le samedi 2 mars 2024

Journée relâche-toi

- * Tire sur neige
- * Patinage et glissade (selon température)
- * Musique
- * Activités hivernales spéciales
- * Gratuit pour tous en famille

Le mardi 5 mars 2024

Village Vacances Valcartier

- * Enfants de moins de 12 ans (accompagnateur obligatoire)
- * Prix à déterminer
- * Départ du Parc municipal Optimiste
- * Inscription obligatoire



Le samedi 9 mars 2024

Randonnée sur les glaces du Fleuve

- * Montmagny-Cap-Saint-Ignace
- * Différents départs
- * Inscription Ville de Montmagny

Surveillez la programmation complète à venir. Une collaboration aura lieu avec les municipalités avoisinantes.

Bonne semaine de relâche

Le Pavillon Isabelle-Dubé sera ouvert du 2 mars au 11 mars de 13 h à 17 h et de 18 h à 21 h 30.

Les équipements et les infrastructures (patinoire et glissade) seront accessibles si la température le permet.



LOCAL DE JEUX ESP'AS-TEMPS

Le local de jeux, qui est situé dans l'ancien presbytère, tout juste à côté du Babel Café, est ouvert pendant les heures d'ouverture du commerce à tous. Pour tous les âges, plusieurs jeux de société, casse-têtes et jeux de cartes s'y trouvent.

Une rotation des jeux est effectuée aux saisons.

Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Selon l'horaire du Babel Café
Durée : Dès maintenant
Lieu : Ancien presbytère
Coût : Gratuit



ZUMBA

La Zumba est un programme de fitness basé sur plusieurs rythmes et chorégraphies inspirées de danses telles que la salsa, le merengue, la cumbia et plus encore.

Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Les lundis de 18 h 30 à 19 h 30
Début : Du 15 janvier au 18 mars
Lieu : Centre culturel
Salle Léandre-Boutin
Coût : 10 \$ / cours
Responsable : M. Xavier Bernier
Information : 418 291-3993



GYM STATION CARDIO

Situé au 850, route du Souvenir, le tout nouveau gym Station Cardio vous accueille tous les jours de 4 h 30 à 23 h. Un abonnement est nécessaire (\$) auprès du bureau municipal.

Accès autonome avec puce magnétique. Dépôt de 20 \$ additionnel (argent comptant) pour la puce magnétique.

Clientèle : Les personnes de 14 ans et plus
Horaire : Tous les jours
De 4 h 30 à 23 h
Lieu : 850, route du Souvenir
Coût : 1 mois (essai) : 25 \$
3 mois : 65 \$
6 mois : 125 \$
12 mois : 225 \$
Forfait familial : 450 \$
Tarifs supérieurs pour clientèle extérieure
Abonnement : Au bureau municipal



COURS DE YOGA

Le yoga vous amène à pratiquer des postures pour améliorer la concentration, l'équilibre, la respiration, la force et la flexibilité.

Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Les lundis de 18 h 30 à 19 h 30
Début : Du 11 mars au 27 mai
Lieu : Centre culturel
Salle multifonctionnelle
Coût : 130 \$ / 10 semaines
12 \$ / cours
Responsable : M^{me} Guylaine Gagné
Inscription : Service des loisirs au 246-5526
Minimum : 6 participants

Vous aimeriez faire paraître votre publicité dans l'info-loisirs ?

Vous avez la possibilité de faire paraître votre publicité dans nos éditions publiées en cours d'année. C'est simple! Communiquez avec nous au 418 246-5526 pour connaître les tarifs selon les formats publicitaires possibles.



LIGUE DE HOCKEY COSOM

Vous aimeriez faire partie d'une ligue amicale de hockey cosom ? N'hésitez pas à nous contacter et nous vous aiderons dans l'organisation. Il est difficile de cibler le bon moment pour rejoindre le plus de personnes selon l'horaire de travail.

Formule libre sans arbitre.

Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Selon les disponibilités des participants
Durée : Selon les disponibilités des participants
Lieu : Parc municipal Optimiste
 Surface multifonctionnelle
Coût : 5 \$ / personne / activité
Inscription : Service des loisirs au 246-5526



SPINNING

Ateliers de spinning avec variation d'intensité permettant de développer de nouveaux muscles et de garder la forme.

Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Les lundis, mercredis et jeudis de 18 h à 19 h
Début : Semaine du 15 janvier
Lieu : Pavillon Isabelle-Dubé
Coût : 100 \$ / 10 semaines
 12 \$ / cours
Animation : M. Éric Thibault
 M. Sylvain Marois
Minimum : 8 participants



SOCGER INTÉRIEUR

Pratiques de soccer au gymnase de l'école primaire. Continuité de la ligue de cet été.

Bienvenue à tous.

Clientèle : Personnes de 13 ans et plus
Horaire : Les samedis à 13 h
Début : Dès le 27 janvier
Lieu : École Monseigneur-Sirois
Coût : 5 \$ / joueur
Responsable : Comité de soccer
Inscription : Service des loisirs au 246-5526
Minimum : 10 participants



COURS D'ESPAGNOL

Les cours permettront d'apprendre les bases de l'espagnol avec des activités et des jeux ludiques, les participants apprendront du vocabulaire pour ensuite former quelques phrases.

Le tout dans le plaisir !

Clientèle : Personnes de 13 ans et plus
Horaire : les mardis de 14 h à 15 h ou de 19 h à 20 h
Début : Dès le 16 janvier
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 100 \$ / 10 cours
Animatrice : Laurence Guimont
Inscription : Service des loisirs au 246-5526
Minimum : 5 participants

Katy Langlois et Patrick Gaumont
 Propriétaires

Carrossier ProColor
 Centre de débosselage G. L. Inc.
 Vitres d'autos G. & L. Langlois enr.

cdgl@cgocable.ca
T. 418 246.5853
F. 418 246.1330
 278, Chemin Vincelotte
 Cap-St-Ignace (Québec)
 G0R 1H0

Boulangerie
C. Blouin & Fils Inc.

Spécialité : • Pain blé naturel
 • Gâteaux
 • Pains O.K. assortis

57, rue Jacob, Cap-Saint-Ignace
 Montmagny (Québec) G0R 1H0
 Tél.: (418) 246-5841



CUISINE COLLECTIVE

Qu'est-ce qu'une cuisine collective ?

Le principe est simple : le groupe choisi les recettes, chacun décide du nombre de portions désirées et tous préparent les repas à rapporter à la maison. Les recettes se congèlent, ce qui permet de faire des provisions de plats cuisinés.

Ces groupes sont formés de 5 à 10 personnes, hommes et femmes, peu importe leur âge et leur revenu. Les rencontres s'effectuent dans le plaisir, l'entraide et le respect.

Une animation est également fournie afin d'accompagner les membres du groupe pendant les étapes de chaque recette.

Tout ce que les participants ont à payer, c'est le montant de la facture d'épicerie. Le montant revient à près de 3 fois moins cher que les mets cuisinés en épicerie.

Il s'agit d'une excellente façon de bien manger tout en partageant de bons moments en groupe.

Clientèle :	Pour les 18 ans et plus
Horaire :	Une fois par mois
Début :	Dès février 2024
Lieu :	Parc municipal Optimiste
Coût :	Selon les recettes et portions
Animation :	CDC Ici - Montmagny - L'Islet
Inscription :	Service des loisirs au 246-5526



RÉSERVATION GYMNASSE ÉCOLE MONSEIGNEUR-SIROIS

Il est possible pour des groupes de faire la réservation du gymnase de l'école Monseigneur-Sirois pour pratiquer un sport (soccer, volley-ball, badminton, etc.)

Pour information et réservation

Communiquer avec le Service des loisirs au 246-5526.

Disponibilités les mardis en soirée ou autre soir selon les besoins.

Donner de son temps

Plusieurs organismes sont à la recherche de bénévoles. Que ce soit pour quelques heures par année ou quelques heures par mois, l'implication bénévole est très importante au sein d'une communauté. Téléphonnez au 418 246-5526.

Paniers de Noël

Le Service des loisirs ramasse des bouteilles et canettes au profit des paniers de Noël durant tout l'automne. Vous pouvez venir les porter au parc municipal Optimiste près de la piscine. Si vous désirez faire des dons alimentaires ou autres, vous pouvez contactez le Service des loisirs au 418 246-5526. Les inscriptions pour les personnes qui désirent obtenir des paniers de Noël se fera jusqu'à la mi-décembre.





LES CHOUX GRAS

COOPÉRATIVE
DE SOLIDARITÉ

Centre d'innovation
et de régénération
en permaculture

Formation Compostage et autres sujets

Le Service des loisirs en collaboration avec les Choux gras offriront différentes formations au printemps 2024 afin de préparer la future saison du jardinage. Des informations et trucs seront également enseignés afin de savoir quoi mettre dans son bac à compost et comment en faire l'utilisation.

Les formations seront offertes en virtuel ou en présentiel selon les inscriptions.

Le coût va varier selon le choix de la formation.



LA RÉFÉRENCE EN MATIÈRE DE QUALITÉ

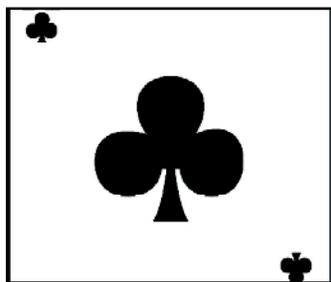
418 655-0689

toituresprolemieux@hotmail.com

- Membrane élastomère
- Bardeaux d'asphalte
- Bardeaux permanents
- Toiture de tôle
- Déneigements résidentiel & commercial

**PLUS DE
15 ANS
D'EXPÉRIENCE**

784 Chemin des Pionniers E,
Cap-Saint-Ignace, Qc G0R 1H0



CLUB 500

Une rencontre tous les mardis après-midi pour jouer des parties de cartes amicales. Une collation vous sera offerte.

Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Les mardis après-midi de 13 h à 16 h
Début : Dès le 9 janvier 2024
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 2 \$ / personne
Animatrice : M^{me} Chantal Lévesque
Inscription : Service des loisirs au 246-5526



YOGA SUR CHAISE

Le yoga sur chaise propose des postures du yoga classiques, des techniques de respirations et de relaxations utilisant la chaise comme support. Il s'adresse à tous ainsi qu'aux personnes ayant des limitations physiques. En toute sécurité, cette pratique permet d'améliorer la souplesse, l'équilibre et favorise le calme. Venez vivre l'expérience du yoga sur chaise, ça fait du bien !

18 janvier (atelier de découverte offert gratuitement)

Clientèle : Tous
Horaire : Du jeudi 25 janvier au 14 mars
 13 h 30 à 14 h 30
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 10 \$ / séance
Responsable : Nancy Labrosse
Inscription : Service des loisirs 246-5526
Minimum : 5 participants



ENTRAÎNEMENT 50 ANS ET PLUS

Ateliers dirigés afin de travailler sur la posture, l'équilibre, les stabilisateurs, la proprioception et incluant des exercices cardios.

Clientèle : Pour les 50 ans et plus
Horaire : Les mercredis (10 semaines)
Début : Du 17 janvier au 20 mars
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 10 \$ par séance
Responsable : M^{me} Linda L'Italien
Inscription : Service des loisirs au 246-5526
Minimum : 10 participants



ATELIER MARCELLE-MALLET

Des ateliers sont organisés pour la population et pour les résidents en collaboration avec le Service des loisirs.

Clientèle : Pour les 60 ans et plus
Horaire : 18 mars et 22 avril
 De 13 h 30 à 15 h
Lieu : Résidence Marcelle-Mallet
Coût : Gratuit
Information : 418 246-5848

SOUDURE DU MANOIR INC.

M. Sylvain Blanchet
 197, ch. des Pionniers Ouest
 Cap-Saint-Ignace (Québec) G0R 1H0
 Tél. et fax. : 418 246-3188
souduredumanoir@globetrotter.net

Fabrication de pièces métalliques sur mesure
 Découpe à jet d'eau sur acier, acier inoxydable,
 acrylique, céramique, soudure et polissage robotisé

CENTRE
 CHIROPRATIQUE
DR. ANDRÉ-C. PARIS D.C.
 CHIROPATICIEN
 124, rue du Manoir Est
 Cap-Saint-Ignace, Qc. G0R 1H0
 «SUR RENDEZ-VOUS
 SEULEMENT»
 246-5641

27
janvier

Randonnée nocturne en raquettes

La randonnée nocturne pédestre ou en raquette au Moulin Ouellet aura lieu le samedi 27 janvier 2024 de 18 h 30 à 20 h 30. Activité familiale gratuite, chocolat chaud, guimauves et saucisses sur le feu. Pour plus d'information, surveillez le journal *Le Vaillant* et les publicités à venir.



4
février

Bingo des Chevaliers de Colomb

Le dimanche 4 février 2024, un bingo organisé par les Chevaliers de Colomb est proposé **aux personnes de 18 ans et plus** au Centre culturel, de 13 h à 16 h. 1 500 \$ en prix à gagner.



10
février

Patinage et glissade aux flambeaux

L'activité vous est proposée le vendredi 10 février 2024 de 18 h 30 à 20 h 30 au parc municipal Optimiste. Animation musicale, feu de camp, guimauves et saucisses. Activité gratuite.



18
février

Poulet Formule take-out

Un service de poulet prêt à emporter vous est offert par les Chevaliers de Colomb. Vous devrez venir chercher votre repas au Centre culturel entre 16 h et 17 h 30 le **dimanche 18 février**.

Les cartes sont en vente auprès des membres des Chevaliers de Colomb. Le coût est de 24 \$/personne.



24
février

Vins et fromages

Le Club Optimiste organise le samedi 24 février 2024 une soirée vins et fromages au Centre culturel. Plus de détails dans les publicités à venir. Bienvenue!



3
mars

Bingo des Chevaliers de Colomb

Le dimanche 3 mars 2024, un bingo organisé par les Chevaliers de Colomb est proposé **aux personnes de 18 ans et plus** au Centre culturel, de 13 h à 16 h. 1 500 \$ en prix à gagner.



7
avril

Brunch du temps des sucres

Le dimanche 7 avril 2024, un brunch organisé par le Centre culturel vous est offert de 9 h 30 à 12 h. Plus de détails dans les publicités à venir. Bienvenue!



Encan Optimiste20
avril

Le Club Optimiste organise le samedi 20 avril 2024 son encan Optimiste annuel au Centre culturel, et ce, dès 18 h 30. Des cartes seront en vente auprès des membres et plus de détails vous seront présentés dans le journal *Le Vaillant*. Pour toute information, veuillez contacter M. Mario Ouellet au 241-9559.

Bingo des Chevaliers de Colomb28
avril

Un bingo destiné aux personnes de 18 ans et plus est prévu le **dimanche 28 avril 2024** au Centre culturel de Cap-Saint-Ignace, de 13 h à 16 h. L'ouverture des portes sera à 12 h.

Cette activité est organisée par les Chevaliers de Colomb et le Service des loisirs.

1 500 \$ en prix à gagner ! Bienvenue !

Salon du livre de Cap-Saint-Ignace3-4
mai

Les membres du comité Culture et Patrimoine sont fiers de vous annoncer une 5^{ème} édition du Salon du livre de Cap-Saint-Ignace.

L'événement se tiendra les 3 et 4 mai 2024.

Un salon du livre comme le nôtre, ici en région, permet de belles découvertes grâce à la présence de plus de 50 auteurs de notre patelin et des quatre coins de la province qui n'ont malheureusement pas la chance d'être invités dans les « grands salons ».

3 mai : Auteurs jeunesse

4 mai : Pour tous



Resto Bar 51

418 246-5551

51 ch. des Pionniers Est, Cap-Saint-Ignace (Québec) G0R 1H0

Service de traiteur

Déjeuners · Menus du jour · Tables d'hôte · Livraison

**Viens faire la relâche
à la bibliothèque
du 4 au 8 mars
de 9 h à 11 h**

**Thé en musique
Alys Robi
Raviver la lumière :
19 mai 13 h 30**



BIBLIOTHÈQUE LÉO-POL-MORIN

100, place de l'Église
Cap-Saint-Ignace (Québec) G0R 1H0
Téléphone : 418 246-3037

HORAIRE DE LA BIBLIOTHÈQUE

Lundi 18 h 30 à 20 h
Mardi 13 h à 15 h
Mercredi 18 h 30 à 20 h
Jeudi 10 h à 12 h
Vendredi 18 h 30 à 20 h



Location de la surface multifonctionnelle

Saviez-vous qu'il est possible de louer la surface multifonctionnelle pour vos rencontres familiales, une fête avec des collègues de travail ou pour une fête d'enfants ? Téléphonnez au 246-5526 afin de planifier des journées de plaisir et connaître les tarifs.

Disponibilités des infrastructures

Il est à noter qu'en dehors des cours prévus à l'horaire, les infrastructures sont disponibles en tout temps pour les citoyens. Il suffit de nous aviser si vous désirez pratiquer un sport précis afin de préparer les équipements.

LOCATION DE SALLES AU CENTRE CULTUREL

Salle Ambroise-Leblanc

Capacité maximale : 30 personnes assises

Coût : 70 \$ plus les taxes applicables

Salle Léandre-Boutin

- * Accès à la cuisine pour votre traiteur (sur demande)
- * Système de son disponible également avec micro
- * Projecteur pour vos présentations
- * Service de bar licencié

Capacité maximale : 366 personnes

Coût : 280 \$ plus les taxes applicables

*Dépôt nécessaire lors de la location

Salle André-de-la-Durantaye

Capacité maximale : 60 personnes assises

Coût : 100 \$ plus les taxes applicables

Salle du Conseil

Coût : 100 \$ plus les taxes applicables

Salle des Fermières

Capacité maximale: 30 personnes assises.

Coût : 70 \$ plus les taxes applicables

Salle multifonctionnelle

Capacité maximale : 50 personnes assises

Coût : 100 \$ plus les taxes applicables

Des frais s'appliquent pour le montage, le démontage et l'aménagement des salles, de même que pour l'utilisation de divers équipements (nappes, etc.)

Réservation et information : M^{me} Ginette Saillant au 418 246-3075 ou à centreculturel@capsaintignace.ca

LOCATION DE LA SALLE AU PAVILLON ISABELLE-DUBÉ

Vous cherchez un endroit pour un baptême, une fête corporative, une fête familiale, une fête d'enfants, ou pour vos rencontres du temps des Fêtes ? La salle multifonctionnelle du pavillon Isabelle-Dubé est disponible en tout temps sur réservation à des prix concurrentiels. Capacité de 100 personnes. Cuisinette et aire de vestiaire. Coût de location à partir de 120 \$ plus les taxes applicables. Système de son disponible sur demande et permis de boisson nécessaire.

Informations et réservation : Service des loisirs au 418 246-5526 ou à loisirs@capsaintignace.ca.

Tous les coûts sont sujets à changement selon la tarification en vigueur.

HORAIRE DE LA PATINOIRE

Heure	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13 h 00 à 15 h 00	 Hockey libre	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé	Patinage libre 
15 h 00 à 17 h 00	Patinage libre 	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé	Hockey libre 
18 h 00 à 21 h 30	18 h à 19 h Hockey (10 ans et -) 	*Initiation au patinage 18 h à 19 h 	18 h à 19 h Hockey (10 ans et -) 	18 h à 19 h 30 Patinage libre 	18 h à 19 h 30 Hockey (12 ans et -) (avec entraîneur) 	18 h à 19 h 30 Patinage libre 	18 h à 20 h Patinage libre 
	19 h à 20 h Patinage libre 	Patinage libre 19 h à 20 h	19 h à 20 h Patinage libre 		19 h 30 à 20 h 30 Hockey libre 		
	20 h à 21 h 30 Hockey libre 	Hockey libre 	Hockey libre 	Hockey libre 	20 h 30 à 21 h 30 Patinage libre 	19 h 30 à 21 h 30 Hockey libre 	20 h à 21 h 30 Hockey libre 

Les activités sur glace auront lieu si la température et les conditions de la glace le permettent. Des changements peuvent donc être possibles.

AVIS AUX UTILISATEURS DE LA PATINOIRE

Loi sur la sécurité dans les sports du Québec (L.R.Q., c. S-3.1, a. 55 et 55.2)

Toute personne qui participe à une activité de hockey sur glace doit absolument porter les équipements protecteurs décrits ci-dessous lorsque cette activité est exercée sur une aire de jeu ayant fait l'objet d'une réservation à cette fin :

- un casque protecteur qui est conforme à la norme;
- un protecteur facial qui est complet et conforme à la norme;
- un protège-cou qui est conforme à la norme.

Horaire de la patinoire du 23 décembre 2023 au 8 janvier 2024

Heure	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13 h 00 à 15 h 00	 Hockey libre	25 décembre et 1 janvier Fermé	 Hockey libre	Patinage libre 	Patinage libre 	 Hockey libre	Patinage libre 
15 h 00 à 17 h 00	Patinage libre 		 Patinage libre	 Hockey libre	 Hockey libre	Patinage Libre 	 Hockey libre
18 h 00 à 21 h 30	24 et 31 décembre Fermeture à compter de 17 h		 Patinage libre	 Patinage libre	 Hockey libre	 Patinage Libre	 Patinage Libre
		 Hockey libre	 Hockey libre	 Patinage Libre	 Hockey libre	 Hockey libre	

COMITÉS ET ORGANISMES



BIBLIOTHÈQUE LÉO-POL-MORIN
M^{me} Ginette Saillant, responsable
100, place de l'Église
Tél.: 418 246-3037



GARDE PAROISSIALE
M. Clément Bernatchez, président
Tél.: 418 246-3205



CHEVALIERS DE COLOMB
M. André Senécal, Grand Chevalier
Tél.: 418 234-4612



CERCLE DE L'AMITIÉ
M^{me} Stéphanie Bush, présidente
Tél.: 418 246-3498



CLUB OPTIMISTE
M^{me} Karine Fournier, présidente
Tél.: 418 291-8254



TOURISME CAP-SAINT-IGNACE
Tél.: 418 246-5390 / 418 246-5631



SOCIÉTÉ SAINT-JEAN-BAPTISTE
M. Denis Jean, président par intérim
Tél.: 418 246-5133



CAISSE DE SECOURS
M^{me} Ginette Caron, présidente
Tél.: 418 246-5502



CULTURE ET PATRIMOINE
M^{me} Stéphanie Bush
Tél.: 418 246-4233
Centre de documentation
Tél.: 418 246-5631 poste 17



MARCHANDS DE BONHEUR
M. Harold Bouffard, président
Tél. : 418 246-3575



POLITIQUE FAMILIALE
M^{me} Pauline Joncas, responsable
Tél. : 418 246-5526



COMITÉ DE LA BALLE
Service des loisirs (Marie-Claude Laberge)
Tél. : 418 246-5526



FABRIQUE DE CAP-SAINT-IGNACE
M^{me} Marie-France Lacombe
Tél. : 418 246-2700 (présidente)
Tél. : 418 246-5328 (Fabrique)



RÉSIDENCE MARCELLE-MALLET
M. Gaétan Bélanger, président
Tél. : 418 246-5848



CPE LES CALINS D'AMOUR
M^{me} Nathalie Barré, responsable
Tél. : 418 246-5773



MON VILLAGE EN VARIÉTÉ
M^{me} Ginette Saillant, responsable
Tél. : 418 246-3075

Un remerciement spécial à toute l'équipe et aux bénévoles pour le travail et le soutien témoigné aux loisirs.

Rédaction et réalisation : M^{me} Audrey Normand
Collaboration : M^{mes} Marie-Claude Laberge
Chantal Lévesque
Ginette Saillant

**Service des loisirs
et pavillon Isabelle-Dubé**

630, route du Petit-Cap
418 246-5526

Bureau municipal
418 246-5631

Horaire d'hiver

Lundi au vendredi : 8 h à 16 h 30

Centre culturel
Salle Léandre-Boutin
100, place de l'Église
Réservations : 418 246-3075

Bibliothèque Léo-Pol-Morin
418 246-3037