

# LOISTIRS

CAP-SAINT-IGNACE



## Automne 2024

Mot de la responsable des loisirs  
Renseignements généraux  
Programme Accès-Loisirs  
Activités pour enfants (0-5 ans)  
Activités pour jeunes

p. 2  
p. 3  
p. 3  
p. 4  
p. 5-6

Activités pour adultes et tous  
Activités MADA (50 ans et plus)  
Événements et activités spéciales  
Bibliothèque  
Comités et organismes

p. 7 à 9  
p. 10  
p. 11-14  
p. 15  
p. 16

**ACTIVITÉS CULTURELLES, SPORTIVES ET COMMUNAUTAIRES**



Et voilà, l'été tire déjà à sa fin. Le retour en classe ainsi que les soirées plus froides nous annonce que l'automne est à notre porte. Une belle saison pour prendre le temps de profiter des belles journées à l'extérieur, comme une balade en forêt ou pratiquer différentes activités telles que celles que nous vous offrons dans cette édition.

La Course des Vaillants en est à sa 3<sup>e</sup> édition et les participants sont ravis d'une année à l'autre. Il est encore le temps de s'inscrire.

De nombreux cours et activités s'offrent à vous à faible coût. L'Esp'as-temps est également un lieu à découvrir si vous ne le connaissez pas. Des heures de plaisir à jouer seul, entre amis ou en famille à de nombreux jeux de société, et ce, gratuitement.

Voici quelques images d'activités de l'automne dernier.

Au plaisir de vous y voir cette année.

*Marie-Claude Laberge*

Marie-Claude Laberge, responsable des loisirs



Course des Vaillants



Halloween 2024



Mon village en variété



Festivités d'hiver



Le p'tit réveillon



Soirée ciné-parc

## Offrir son temps!

Vous avez quelques heures de votre temps à donner ? Vous ne savez pas où vous adressez ? Vous pouvez contacter le Service des loisirs au 418 246-5526.

Nous pourrions voir quels sont vos intérêts, vos forces et ainsi vous proposer quelques options auprès de différents organismes. Que ce soit 1 h par semaine ou 3 h par année, nous avons toujours besoin d'aide. Une activité pour la reconnaissance des employés est organisée chaque année afin de souligner l'importance du travail des bénévoles.

## HORAIRE DU PARC MUNICIPAL OPTIMISTE

La population peut utiliser les différents équipements durant les heures d'ouverture du Pavillon Isabelle-Dubé.

En cette période de l'année, la présence d'employés sur place varie d'une journée à l'autre selon les différentes activités qui sont organisées dans la Municipalité. Il est donc important de contacter le Service des loisirs au préalable pour vérifier les disponibilités du personnel du lundi au vendredi.

Plusieurs activités sont possibles : le soccer, le volley-ball de plage, la balle donnée ou le baseball, le croquet, la marche, la course à pieds, le vélo, le *skate-board*, le patin à roues alignées, la natation, le shuffleboard, le fer à cheval et les courses de voitures téléguidées. Vous pouvez aussi utiliser la surface multifonctionnelle pour y pratiquer le basket-ball, le tennis, le hockey cosom, etc.

**SAMEDI ET DIMANCHE**  
FERMÉ

Prendre note que l'horaire peut changer en raison de la température et de l'achalandage.

**418 246-5526**

## INSCRIPTIONS

Les inscriptions pour toutes les activités ont lieu dès maintenant et jusqu'à la date de début de l'activité elle-même. Vérifiez pour chaque activité les dates de début. 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](mailto: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. Inscription en ligne possible sur Qidigo.com.

## 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 courrier électronique à l'adresse [loisirs@capsaintignace.ca](mailto:loisirs@capsaintignace.ca).

## PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS

### MONTMAGNY-NORD

Vous désirez participer à des activités de loisirs, et ce, gratuitement ?



## PROCHAINES INSCRIPTIONS

### AUTOMNE 2024

- Le vendredi 11 septembre 2024 de 15 h à 21 h
- Le jeudi 12 septembre 2024 de 10 h à 16 h 30

CJE : 65, avenue de la Gare, Montmagny  
Loisirs : 630, route du Petit-Cap, Cap-Saint-Ignace  
Loisirs : 24, boulevard Blais Est, Berthier-sur-mer

Preuve de revenu et preuve de résidence exigées à l'inscription.



## LA JOUJOUTHÈQUE

La joujouthèque située à la bibliothèque offre la possibilité d'emprunter gratuitement une grande variété de jeux, jouets et films. Vous y trouverez des jeux de société pour enfants et adultes; idéal pour vos soirées en famille et entre amis(es).



## Renseignements utiles

\*Un programme d'aide financière pour l'achat de couches lavables est toujours en vigueur. Ce programme est offert par la Politique familiale.

\*Le Service des loisirs détient une liste de gardiens et de gardiennes qui sont disponibles pour vos enfants lorsque vous en avez besoin.

\* Services communautaires

-Le Re-lait  
([www.lerelait.com](http://www.lerelait.com))

-L'aventure 0-5 ans

[www.facebook.com/aventure05ans](http://www.facebook.com/aventure05ans)



**20 novembre 2024**

**Journée nationale de l'enfant**

Le comité de la Politique familiale trouve important de souligner la journée nationale des enfants.

Pour ce faire, une activité spéciale aura lieu le mercredi 20 novembre, de 9 h à 11 h au Centre culturel.

Activité gratuite pour tous.

Surveillez les publicités à venir!

**La Municipalité rejoint les critères requis pour être nommée *Municipalité Amie des enfants*.**



## COURS DE CUISINE POUR LES PARENTS / ENFANTS AVEC BELLE BETTE

Venez apprendre différentes techniques réalisables avec vos enfants, des trucs pour varier votre alimentation, découvrir de nouveaux aliments et réduire le gaspillage.

Le samedi 2 novembre 2024

De 8 h 30 à 11 h 30 au Parc municipal Optimiste (sous-sol)

50 \$ pour les 2 (parent/enfant)

Inclus 1 portion de chaque repas. Au menu : pizza pochette, salade de macaroni, nutella maison et boules d'énergie.





## SOCCER INTÉRIEUR

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

Mode récréatif.

**Clientèle :** Les jeunes de 6 à 12 ans  
**Horaire :** Les lundis  
Du 30 septembre au 25 novembre  
De 18 h à 18 h 45 (plus jeunes)  
De 18 h 45 à 19 h 30 (plus vieux)  
Congés le 14 octobre et 18 novembre  
**Lieu :** Gymnase  
École Monseigneur-Sirois  
**Coût :** 50 \$  
**Inscription :** Service des loisirs 246-5526



## LES CHEFS CUISTÔTS

Cuisiner des recettes simples 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 mercredis soirs  
Après l'école, jusqu'à 17 h  
**Durée :** Du 9 octobre au 27 novembre  
**Lieu :** Cuisine du Centre culturel  
**Coût :** 80 \$ / 8 cours  
**Animatrice :** M<sup>me</sup> Chantal Lévesque  
**Inscription :** Service des loisirs 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 vers la fin novembre.



181, 3<sup>e</sup> Avenue, L'Islet (Québec) G0R 2C0 | 418 241-6410 | [www.cuisineeg.com](http://www.cuisineeg.com) | [eric@cuisineeg.com](mailto:eric@cuisineeg.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**

Propriétaire : Eric Giasson



**NOUVEAU!**

## MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

Venez vous divertir sur l'heure du dîner en découvrant de nouveaux jeux de société.

<b>Clientèle :</b>	Les jeunes de 6 à 13 ans 10 jeunes maximum
<b>Horaire :</b>	Les lundis de 11 h 15 à 12 h 15
<b>Début :</b>	Dès le 21 octobre 2024
<b>Lieu :</b>	Local Esp'as-temps à côté du Babel Café (ancien presbytère)
<b>Coût :</b>	30 \$ / 6 cours incluant matériel
<b>Animatrice :</b>	
<b>Inscription :</b>	Service des loisirs 246-5526



**NOUVEAU!**

## KARATÉ ÉDUCATIF (PARASCOLAIRE)

Concentration, confiance en soi, rigueur, respect et plaisir. Apprenez les bases du karaté en ateliers parascolaires après l'école.

Inclus à l'inscription :

- 12 cours de karaté en parascolaire + 1 cours Bonus au DOJO
- Frais de passage de grade
- Matériel fourni à tous les cours
- Kimono complet pour les nouveaux membres

<b>Clientèle :</b>	Maternelle à 6 <sup>e</sup> année
<b>Durée :</b>	Dès le jeudi 26 septembre 2024 De 15 h 20 à 16 h 05 Pas de cours journées pédagogiques et semaine de relâche
<b>Lieu :</b>	Centre culturel Local 1
<b>Coût :</b>	225 \$ / 12 semaines
<b>Instructeur :</b>	Senseï Joanie Tanguay
<b>Inscription :</b>	Service des loisirs 246-5526



## YOGA POUR LES JEUNES

Le yoga est une pratique simple pour aider les enfants à se détendre et améliorer leur concentration.

<b>Clientèle :</b>	Les jeunes de 5 à 12 ans
<b>Horaire :</b>	Les jeudis midis
<b>Durée :</b>	Du 26 septembre au 14 novembre
<b>Lieu :</b>	Centre culturel Salle multifonctionnelle
<b>Coût :</b>	80 \$ / 8 cours
<b>Enseignante :</b>	M <sup>me</sup> Guylaine Leblanc
<b>Inscription :</b>	Service des loisirs 246-5526

## 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](mailto:souduredumanoir@globetrotter.net)

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

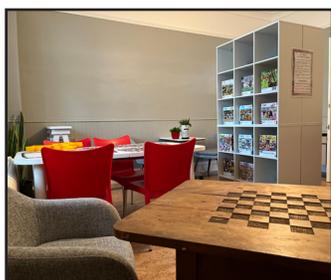


**GABRIEL GUIMOND ET FILS INC.**

Transport Scolaire et Nolisé  
Autobus et Minibus

Serge Guimond

27, rue Lord, St-Cyrille de Lessard (Québec) G0R 2W0  
Téléphone et télécopieur : (418) 247-3639



## 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.

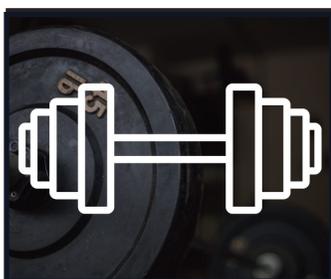
**Clientèle :** Accessible à tous  
**Horaire :** Selon l'horaire du Babel Café  
**Durée :** Dès maintenant  
**Lieu :** Ancien presbytère situé au 15, rue Jacob  
**Coût :** Gratuit



## 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 9 septembre au 9 décembre  
**Lieu :** Centre culturel Salle Léandre-Boutin  
**Coût :** 10 \$ / cours  
**Responsable :** M. Xavier Bernier  
**Information :** Inscription et paiement auprès du responsable / 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 : 70 \$  
 6 mois : 135 \$  
 12 mois : 250 \$ (1 article promo inclus)  
 Forfait familial : 500 \$ (2 articles inclus)  
 Tarifs supérieurs clientèle extérieure  
**Abonnement :** Au bureau municipal 418 246-5631 (10)



## 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 16 septembre au 2 décembre  
**Lieu :** Centre culturel Salle multifonctionnelle  
**Coût :** 125 \$ / 11 semaines  
 12 \$ / cours  
**Responsable :** M<sup>me</sup> Guylaine Leblanc  
**Inscription :** Service des loisirs au 246-5526



## MÉDITATION

Atelier découverte de méditation et relaxation.

**NOUVEAU!**

**Clientèle :** Accessible à tous  
Minimum 5 participants

**Horaire :** Le mardi 3 décembre 2024  
De 19 h à 20 h

**Lieu :** Parc municipal Optimiste

**Coût :** 10 \$ / personne

**Inscription :** Service des loisirs 246-5526



## ATELIER GOÛTE-MOI.ÇA

Un atelier « alimentation saine, naturellement végétale 101 » est planifié cet automne! Au cours de cet atelier convivial et gourmand, vous pourrez acquérir des bases et des recettes simples pour maîtriser une alimentation à base de plantes locale.

**NOUVEAU!**

**Clientèle :** Les adolescents et adultes

**Horaire :** Les samedis de 9 h à 11 h

**Début :** Dates à déterminer

**Lieu :** Parc municipal Optimiste

**Coût :** À déterminer

**Inscription :** Service des loisirs 246-5526



## SPINNING

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

\*Places limitées

**Clientèle :** Accessible à tous  
Maximum 8 participants

**Horaire :** Les mercredis

**Début :** Du 25 septembre au 27 novembre

**Lieu :** Pavillon Isabelle-Dubé

**Coût :** 100 \$ / 10 cours

**Animation :** M. Éric Thibault

**Inscription :** Service des loisirs 246-5526



## 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 :** Selon la demande

**Début :** Dès le 23 septembre 2024

**Lieu :** École Monseigneur-Sirois

**Coût :** Selon le nombre de joueurs

**Responsable :** Comité de soccer

**Inscription :** Service des loisirs 246-5526



## YOGA SUR CHAISE

Le yoga sur chaise propose des postures du yoga classique, des techniques de respiration et de relaxation 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.

**Clientèle :** Accessible à tous

**Horaire :** Du 19 septembre au 5 décembre  
De 9 h 30 à 10 h 30  
Pause des cours du 30 septembre au 25 octobre 2024

**Lieu :** Au parc municipal Optimiste

**Coût :** 80 \$ / personne / 8 cours

**Animation :** M<sup>me</sup> Nancy Labrosse

**Inscription :** Service des loisirs 246-5526



NOUVEAU!

## ATELIER DE CUISINE - BELLE BETTE

Venez apprendre de nouvelles techniques en cuisine, découvrez de nouveaux aliments, astuces et réduisez le gaspillage.

Thème de la courge : Potage, mac&cheese revisité, salsa de queso, Reese

Thème de Noël : Ragoût de boulette, poulet (ou dinde) avec sauce aux pommes et canneberges, biscuits red velvet à base de betteraves

**Clientèle :** Accessible à tous  
**Horaire :** Le mercredi 23 octobre  
De 18 h à 21 h  
Menu sous le thème de la courge  
Le mercredi 20 novembre  
De 18 h à 21 h  
Menu sous le thème de Noël  
**Lieu :** Parc municipal Optimiste  
**Coût :** 50 \$ / personne  
**Animation :** M<sup>me</sup> Nathalie Smith  
**Inscription :** Service des loisirs au 246-5526



## DANSE EN LIGNE SUR MUSIQUE RÉTRO - DISCO

Venez danser sur les musiques d'Elvis Presley, Roy Orbison, CCR, etc.

NOUVEAU!

**Clientèle :** Accessible à tous  
**Horaire :** Tous les mardis  
Du 1<sup>er</sup> octobre au 26 novembre  
13 h 30 à 14 h 45  
**Lieu :** Centre culturel  
Salle Léandre-Boutin  
**Coût :** 90 \$ / 9 semaines  
**Animation :** M<sup>me</sup> Linda Sansoucy  
Professeure diplômée  
**Inscription :** Service des loisirs au 246-5526



## LOCATION DU GYMNASE 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.

## 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.

### Deuxième vie pour vos articles de sport

Vous avez à la maison des articles ou équipements de sport qui ne vous servent plus et qui sont encombrants ? Par exemple, des bâtons de baseball, des balles ou ballons, des patins, des bâtons de hockey, etc. ? Le Service des loisirs et les jeunes qui côtoient le pavillon Isabelle-Dubé seraient enchantés d'en bénéficier.

Faites un don pour la jeunesse d'ici!

CENTRE  
CHIROPATIQUE  
**PARIS**

**DR. ANDRÉ-C. PARIS, D.C.**  
**CHIROPATICIEN**  
124, rue du Manoir Est  
Cap-Saint-Ignace (Québec)  
GOR 1H0

« SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT »

**Tél.: 418 246-5641**



### CARTES ET JEUX À L'ESP'AS-TEMPS

Des après-midis de cartes et des parties de 500 sont organisées par un groupe d'amateurs de cartes. Formule libre.

**Clientèle :** Pour les 55 ans et plus  
**Horaire :** Les jeudis de 13 h à 16 h  
**Lieu :** Cap-Saint-Ignace  
**Coût :** 2 \$ / personne  
 Collaboration MADA  
**Responsable :** Service des loisirs  
**Inscription :** Service des loisirs au 418 246-5526



### LE CLUB 500 DU MARDI APRÈS-MIDI

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

**Clientèle :** Accessible à tous  
**Horaire :** Les mardis après-midi  
 Dès le 17 septembre 2024  
 De 13 h à 16 h  
**Lieu :** Parc municipal Optimiste  
 (sous-sol du pavillon Isabelle-Dubé)  
**Coût :** 2 \$ / personne  
 (café et biscuits inclus)  
**Animatrice :** M<sup>me</sup> Chantal Lévesque  
**Inscription :** Service des loisirs au 246-5526



### 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  
 Minimum de 10 participants  
**Horaire :** Tous les mercredis (10 semaines)  
**Durée :** Du 25 septembre au 27 novembre  
**Lieu :** Parc municipal Optimiste  
**Coût :** 100 \$ / personne / 10 cours  
 10 \$ / cours  
**Responsable :** M<sup>me</sup> Linda L'Italien  
**Information :** Service des loisirs au 246-5526



### ATELIER MARCELLE-MALLET

De octobre à décembre, des activités sont organisés pour la population et pour les résidents en collaboration avec le Service des loisirs.

**Clientèle :** Pour les 50 ans et plus  
**Horaire :** 28 octobre et 25 novembre  
 De 13 h 30 à 15 h  
**Lieu :** Résidence Marcelle-Mallet  
**Coût :** Gratuit  
**Information :** 418 246-5848

**EXCAVATION**  
**GP** ELLES  
**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

**Katy Langlois et Patrick Gaumond**  
 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



14 septembre 2024



## COURSE DES VAILLANTS

BIENVENUE!

Stationnement dans la route du Lac-à-Fanny

### DÉPARTS

3 km :	10 h
5 km (12 ans -)	9 h 55
5 km (13 à 20)	9 h 55
5 km (autres)	9 h 55
10 km (13 à 20)	9 h 30
10 km (autres)	9 h 30



25 septembre 2024

## SORTIE À WENDAKE

Le comité Culture et Patrimoine vous offre l'opportunité de visiter la communauté de Wendake le 25 septembre 2024.

Départ en autobus à 8 h du Centre culturel de Cap-Saint-Ignace (stationnement arrière)

35 \$ pour citoyens de Cap-Saint-Ignace (repas à vos frais)  
50 \$ non-résidents (repas à vos frais)

\*\*\*Réservations et paiement avant le 13 septembre\*\*\*

Visite découverte animée

Accueil du castor : Musée huron-wendat

Visite libre

Restaurant : La sagamité (\$)

Site traditionnel Huron Onhoüa Chete8e



Culture et Patrimoine  
Cap-Saint-Ignace



28 septembre 2024

## CINÉ-PARC

Vous avez loupé la soirée ciné-parc en août dernier ?  
Voilà votre chance !

*SOS Fantômes - La menace de glace* sera présenté au parc municipal Optimiste sur écran géant à l'extérieur le samedi 28 septembre prochain.

Début du film dès la noirceur.

Apportez votre chaise ou restez dans le confort de votre voiture.

Collations sur place (\$)



6 octobre 2024

## BINGO

### DES CHEVALIERS DE COLOMB

Un bingo destiné aux personnes de 18 ans et plus est prévu le **dimanche 6 octobre 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!

Tirage moitié-moitié.

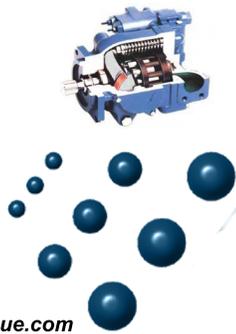


**François Gagnon**  
8, ch. des Pionniers Est  
Cap Saint-Ignace (Québec)  
G0R 1H0

Tél.: 418 246-3277

Fax.: 418 246-4352

E-mail: francoisgagnon@a1hydraulique.com



Nancy Mercier, propriétaire

83, Manoir Ouest  
418.246.3399

sur rendez-vous seulement



20 octobre 2024

## FÊTE DES NOUVEAUX ARRIVANTS ET NOUVEAU-NÉS

La Municipalité organise une fête pour les nouveau-nés et les nouveaux arrivants chaque année afin de souligner l'arrivée de ces nouvelles personnes dans notre localité.

Tous les nouveaux Capignaciens et Capignaciennes arrivés dans la dernière année seront invités. La Municipalité possède la liste des nouveaux arrivants propriétaires ainsi que les nouveau-nés, par contre, nous n'avons pas de liste des nouveaux locataires qui sont ici depuis l'an dernier.

**Locataires, s'il vous plaît, manifestez-vous au 418 246-5526.**

**L'activité aura lieu le dimanche 20 octobre 2024 au Centre culturel. Une invitation vous sera acheminée par la poste.**

Un cadeau sera remis à chaque poupon ainsi qu'aux nouveaux arrivants.



26 octobre 2024

## TOURNOI DE POKER

Un tournoi de poker sera organisée par le Service des loisirs le samedi 26 octobre 2024, de 10 h à 16 h au Centre culturel. Bienvenue aux amateurs!

Cartes en prévente : 40 \$

Sur place : 50 \$

Une partie des profits sera versée au Service des loisirs.

**418 246-5526**



31 octobre 2024

## RALLYE D'HALLOWEEN

Départ à 16 h 45 de la caserne incendie au 135, chemin Vincelotte, où les enfants se verront remettre un collier lumineux (gracieuseté de la Politique familiale).

Les enfants qui participeront au rallye se verront attribuer une carte à poinçonner avec les adresses des maisons où les enfants pourront arrêter le soir de l'Halloween. Ils devront remettre leur carte lors de leur visite à l'Espace 350 à la fin du rallye. La carte devra être poinçonnée à 3 endroits pour être admissible au tirage de prix de présence.

L'activité se déroulera de 16 h 45 à 20 h.

Hot-dogs gratuits à l'Espace 350 (15, rue Jacob) de 17 h à 19 h.



Mon village en variété, Politique familiale et Service des loisirs

Mon  
village  
en variété  
CAP-SAINT-IGNACE



1<sup>er</sup> novembre 2024

## SOIRÉE D'HALLOWEEN 12 À 16 ANS

**Le vendredi soir 1<sup>er</sup> novembre**

**Au Parc municipal Optimiste**

**Soyez costumé!**

**Surveillez les publicités à venir.**





3 novembre 2024



## BINGO DES CHEVALIERS DE COLOMB

Un bingo destiné aux personnes de 18 ans et plus est prévu le **dimanche 3 novembre** 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!

Tirage moitié-moitié 50-50

Bienvenue!



En novembre 2024

## SOIRÉE CASINO

Assistez à une soirée casino à l'ancien presbytère en novembre. Des billets seront en vente très prochainement. Surveillez les publicités à venir.

Cette activité est organisée par Mon village en variété.

18 ans et plus!

Mon village en variété  
CAP-SAINT-IGNACE



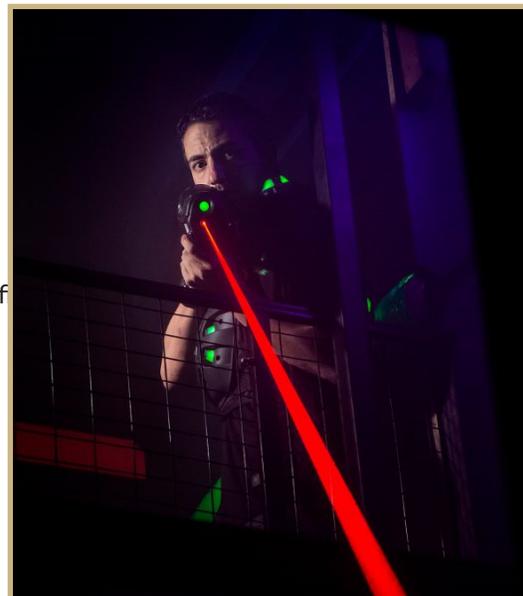
18 novembre 2024

## SORTIE SPÉCIALE AU LASER GAME POUR LES 6 À 17 ANS

Plongez dans l'univers palpitant du Laser Game. Stratégie, précision et amusement garantis! Vivez des moments inoubliables entre amis ou en famille, prêts à relever le défi arènes futuristes.

Départ en autobus du Parc municipal Optimiste à 13 h. Retour prévu à 17 h également au parc municipal Optimiste. Le coût est de 40 \$ par personne, incluant l'autobus et l'entrée.

Minimum de 30 participants.



**POUR VOS TRAVAUX DE...**

- Construction • Démolition
- Rénovation • Nettoyage...

**LES CONCASSES DU CAP INC.**

418 246-3255  
1 877 646-3255  
www.concassesducap.com

Plusieurs dimensions disponibles, selon vos besoins

**Éco-Centre du Golf**

Votre partenaire environnemental sur la Côte-du-Sud!

- Centre de tri
- Récupération et valorisation des matériaux, secs (bois, béton, métal, carton, meubles, matériaux de construction)

550, chemin du Golf Montmagny • 418 248-3323

**CONSTRUCTIONS J. COULOMBE INC.**

constructionsjcoulombe.com

**ENTREPRENEUR GÉNÉRAL**  
CONSTRUCTION ET RÉNOVATION

- RÉSIDENTIELLE
- COMMERCIALE
- AGRICOLE

Tél.: 418 234-4907  
info@constructionsjcoulombe.com

RBO: 5671-6657-01



24 novembre 2024

### FÉRIES DES ARTISANS

Le Centre culturel vous invite pour sa 12<sup>e</sup> édition du salon « Les Féeries des Artisans ». Vous y découvrirez plusieurs artisans de Cap-Saint-Ignace, de Montmagny et L'Islet. Venez rencontrer les exposants **le dimanche 24 novembre de 10 h à 16 h**. L'entrée est gratuite pour tous.

*De belles idées cadeaux pour le temps des Fêtes !*



14 décembre 2024

### LE P'TIT RÉVEILLON

Le Père Noël sera au village le **samedi 14 décembre 2024**. Il a prévu s'arrêter à l'Espace 350, de 15 h à 20 h, pour rencontrer les enfants et leur famille.

Cette activité est en collaboration avec le Service des loisirs, le comité de la Politique familiale et Mon village en variété.

L'inscription des enfants (cadeau) auprès du Service des loisirs est possible **jusqu'au 10 décembre**, via le 418 246-5526 ou par courriel à loisirs@capsaintignace.ca.

Feu et animation sur place.



## LOCATION DE SALLES

Vous cherchez un endroit pour un baptême, une conférence, des ateliers, une fête corporative, familiale, ou d'enfants, ou pour vos rencontres du temps des fêtes ? Visitez notre site Internet au [www.capsaintignace.ca](http://www.capsaintignace.ca) pour plus d'information sur nos salles disponibles et pour visualiser celles-ci.

**Réservation du pavillon Isabelle-Dubé (loisirs) : 418 246-5526 auprès de M<sup>me</sup> Marie-Claude Laberge.**

**Pavillon Isabelle-Dubé** - Capacité 100 personnes. Cuisinette et aire de vestiaire. Coût de location à partir de 130 \$ plus taxes.

**Réservation du Centre culturel pour les salles ci-dessous : 418 246-3075 auprès de M<sup>me</sup> Ginette Saillant.**

**Salle Ambroise-Leblanc** - Capacité 30 personnes assises. Coût de location 75 \$ plus taxes.

**Salle Léandre-Boutin** - Capacité 366 personnes. Coût de location 320 \$ plus taxes.

**Salle André-de-la-Durantaye** - Capacité 60 personnes assises. Coût : 110 \$ plus taxes.

**Salle multifonctionnelle** - Capacité 50 personnes assises. Coût de location 110 \$ plus taxes.



## GRANDE VENTE DE LIVRES ET JOUETS

27 septembre 2024

16 h - 20 h

Venez vous procurer des livres et jouets à moindre coût.

Livres pour enfants : 0,50 \$

Livres pour adultes : 1,00 \$

Jouets : 5,00 \$ et moins



## ATELIER D'ÉCRITURE AVEC L'ÉCRIVAIN CHARLES SAGALANE

5 octobre 2024 - Par visioconférence

14 h

Public visé : 18 ans et plus • Nombre de participants : 12

Participez à un atelier créatif en groupe où l'écrivain Charles Sagalane, en direct du Nord-du-Québec par visioconférence, vous proposera des exercices d'écriture pour créer un court texte poétique.



## SE DYNAMISER ET SE RÉGÉNÉRER EN DEUX MINUTES AVEC MICHELLE GUAY

24 octobre 2024

19 h

Vous ferez l'expérience d'exercices énergétiques de polarité pour améliorer la circulation de l'énergie dans le corps et relâcher les tensions. C'est rapide et efficace.

La position d'accroupissement, une position du yoga polarité, permet de se régénérer en deux minutes et peut-être utilisé seul. Cette posture a été développée par le Docteur Stone à 65 ans, début des années 1950. On peut utiliser des aides pour la réaliser, si on a de la difficulté pour diverses raisons.



## ATELIER D'ÉCRITURE AVEC LA ROMANCIÈRE CHRYSTINE BROUILLET

16 novembre 2024 - Par visioconférence

14 h

Public visé : 18 ans et plus • Nombre de participants : 12

Participez à un atelier créatif en groupe où la romancière Chrystine Brouillet, en direct de la Côte-Nord par visioconférence.

Elle vous proposera des exercices d'écriture pour créer une courte scène comme on peut en lire dans ses romans. Elle vous donnera aussi de bonnes pistes pour la terminer.



## ATELIER D'ÉCRITURE AVEC L'AUTRICE ET ILLUSTRATRICE JEUNESSE ORBIE

7 décembre 2024 - Par visioconférence

14 h

Public visé : 18 ans et plus • Nombre de participants : 12

Participez à un atelier créatif en groupe où l'autrice et illustratrice jeunesse Orbie, en direct de la Gaspésie par visioconférence, vous proposera des exercices d'écriture pour imaginer un livre jeunesse. Elle vous donnera aussi des conseils pour y arriver.

Bienvenue!



## BIBLIOTHÈQUE LÉO-POL-MORIN

100, place de l'Église

Cap-Saint-Ignace (Québec) G0R 1H0

Tél. : 246-3037 (même numéro pour joindre la joujouthèque)



## HORAIRE DE LA BIBLIOTHÈQUE

Lundi 19 h à 20 h  
Mardi 13 h à 15 h  
Mercredi 18 h 30 à 20 h  
Vendredi 18 h 30 à 20 h



## JOUJOUTHÈQUE

La joujouthèque offre la possibilité d'emprunter gratuitement une grande variété de jeux, jouets et films. Vous y trouverez une foule de jeux de société pour adultes; idéal pour vos soirées en famille et entre amis (es).

# COMITÉS ET ORGANISMES



**BIBLIOTHÈQUE LÉO-POL-MORIN**  
M<sup>me</sup> 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**  
Tél.: 581 986-8498



**CERCLE DE L'AMITIÉ**  
M<sup>me</sup> Stéphanie Bush, présidente  
Tél.: 418 241-9512



**CLUB OPTIMISTE**  
M<sup>me</sup> 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<sup>me</sup> Ginette Caron, présidente  
Tél.: 418 246-5502



**CULTURE ET PATRIMOINE**  
M<sup>me</sup> Stéphanie Bush  
Centre de documentation  
Tél.: 418 246-5631 poste 17



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



**POLITIQUE FAMILIALE**  
M<sup>me</sup> 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<sup>me</sup> Marie-France Lacombe  
Tél. : 418 246-2700 (présidente)  
Tél. : 418 246-5328 (Fabrique)



**RÉSIDENCE MARCELLE-MALLET**  
M<sup>me</sup> Ghislaine Bernier, présidente  
Tél. : 418 246-5848



**CPE LES CALINS D'AMOUR**  
M<sup>me</sup> Nathalie Barré, responsable  
Tél. : 418 246-5773



**MON VILLAGE EN VARIÉTÉ**  
M<sup>me</sup> 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<sup>me</sup> Audrey Normand  
Collaboration : M<sup>mes</sup> Marie-Claude Laberge et Ginette Saillant

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

630, route du Petit-Cap  
**418 246-5526**  
[www.facebook.com/Municipalité](http://www.facebook.com/Municipalité)

**Bureau municipal**  
418 246-5631

**Horaire d'hiver/printemps**  
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