



LOISIRS

CAP-SAINT-IGNACE



HIVER PRINTEMPS 2025

Mot de la responsable des loisirs p. 2
 Renseignements généraux p. 3
 Programme activités gratuites p. 3
 Surface multifonctionnelle p. 4
 Infrastructures et matériel p. 5
 Activités hivernales p. 6
 Activités 0-5 ans p. 7

Activités pour jeunes p. 8-9
 Semaine de relâche p. 10
 Activités pour tous p. 11-13
 Activités MADA p. 14
 Activités et événements spéciaux p. 15-18
 Bibliothèque p. 19
 Locations et horaires de la patinoire p. 20-21

ACTIVITÉS CULTURELLES, SPORTIVES ET COMMUNAUTAIRES



Marie-Claude Laberge
Responsable des loisirs

Bonjour,

Le Service des loisirs désire vous offrir des activités intéressantes répondant aux besoins de toute la population. Une mise à jour de la politique *Municipalité amie des aînés* (MADA) nous permettra d'avoir l'opinion des 50 ans et plus afin d'optimiser notre offre de services. N'hésitez pas à nous faire part de vos idées et commentaires, peu importe votre âge. Vous trouverez dans cet info-loisirs différents cours et activités populaires ainsi que quelques nouveautés. Nous espérons vous voir cet hiver puisque plusieurs possibilités s'offrent à vous pour profiter de la neige et du froid. Vous pouvez également venir profiter des lieux intérieurs tels que le Pavillon Isabelle-Dubé, où vous trouverez plusieurs jeux de table (ping-pong, football, hockey air, mississippi, etc.) ainsi que le local de jeux l'Esp'as-temps où plus d'une cinquantaine de jeux de société sont mis à votre disposition. Pour terminer, si vous vivez une situation plus difficile, nous avons un programme qui donne accès à des activités gratuites. Contactez le Service des loisirs pour plus d'information.

Bon hiver !!



Vins et fromages



Activité karaté



Brunch du temps des sucres

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 : 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
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^{er} 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. 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 encore par courriel à l'adresse 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. La Municipalité se réserve le droit d'annuler un cours si le minimum de participants requis n'est pas atteint. 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, Banque de Montréal et Banque TD Canada Trust.

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.

ACTIVITÉS GRATUITES

Contactez le Service des loisirs au
418 246-5526

CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT, PREUVE DE REVENUS OBLIGATOIRE





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 :	À déterminer
Début :	À déterminer
Lieu :	Parc municipal Optimiste
Coût :	40 \$ / personne / 6 cours
Inscription :	Service des loisirs au 246-5526
Minimum :	8 participants



INITIATION AU HOCKEY PARENTS/ENFANTS

Venez vous amuser entre parents et enfants.

Activité libre et gratuite.

Clientèle :	Parents/enfants
Horaire :	Les samedis et dimanches De 11 h à 12 h
Début :	À déterminer
Lieu :	Parc municipal Optimiste
Coût :	Gratuit
Inscription :	Service des loisirs 246-5526

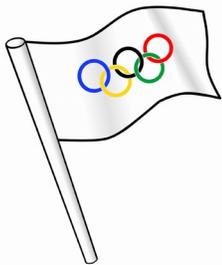


HOCKEY MUNICIPAL LOCAL (8 À 12 ANS)

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 6 à 12 ans
Horaire :	Les jeudis de 18 h à 19 h 30
Début :	À déterminer
Lieu :	Parc municipal Optimiste
Coût :	40 \$ / personne
Inscription :	Service des loisirs au 246-5526

NOUVEAU!



Démonstration de patinage artistique et Olympiades sur glace

Surveillez les publicités à venir.



Location de la surface multifonctionnelle (patinoire)

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.

Offrir son temps!

Vous avez quelques heures de votre temps à donner ? 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.

Les utilisateurs du Pavillon Isabelle-Dubé, situé au Parc municipal Optimiste, ont à leur disposition des équipements qui leur permettent de pratiquer des sports et activités diverses tout au long de la saison froide :

- Tubes de glisse
- Patins à glace
- Équipements de hockey (bâtons, casques, gants, rondelles)
- Matériel d'aide au patinage (enfants)
- Matériel d'aide au patinage (handicapés)
- Raquettes



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 à tous pendant les heures d'ouverture du commerce.

Pour tous les âges, plusieurs jeux de société, casse-têtes et jeux de cartes s'y trouvent.

Une rotation des jeux est effectuée chaque saison.

SALON ULTRA COUPE

NANCY MERCIER propriétaire
83, Manoir Ouest
Cap-Saint-Ignace, QC GOR 1H0
T 418 246-3399
SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

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

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



LA GLISSADE



Les sentiers de raquette au Moulin Ouellet aménagés par de généreux bénévoles, seront aussi accessibles cet hiver.

L'ouverture aura lieu dès que la température le permettra.

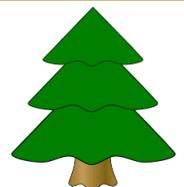
Surveillez les activités qui vous seront offertes dans les sentiers.

SENTIERS DE NEIGE



Ce tracé vous présente les différents sentiers à emprunter en raquettes au Moulin Ouellet. Il y aussi un sentier proposé au Parc municipal Optimiste.

Le sentier Yves-Laforest, situé au parc municipal Optimiste, est déneigé l'hiver. Vous pouvez donc venir prendre une marche entre amis(es) ou faire une balade avec votre animal de compagnie tenu en laisse.



Services offerts auprès du Service des loisirs

- Programme de couches lavables (aide financière)
- Liste de gardiens/gardiennes pour vos enfants à domicile

Pour obtenir plus d'information : 418 246-5526

LA JOUJOUTHÈQUE (Bibliothèque Léo-Pol-MORin)

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).



AU JARDIN DES PETITS PIEDS

MONTMAGNY

Parc intérieur de psychomotricité pour les 0-7 ans et leur familles, les garderies et les écoles. Les enfants de plus de 7 ans sont aussi les bienvenus! Il s'agit d'un endroit pour bouger, jouer et échanger.



Parc au 122-B rue Boulet, Montmagny
Parc à Saint-Paul-de-Montminy au 309, 4^e avenue (étage du complexe)

NOUVEAUTÉ!

ATELIERS DE CUISINE ET FABRICATION DE PURÉES AU PARC MUNICIPAL OPTIMISTE

En collaboration avec le Centre d'entraide familiale de la MRC de Montmagny, venez avec vos tout-petits cuisiner un bon repas pour la famille en plus de satisfaire bébé avec des nouvelles recettes de purées. Une halte-garderie est disponible sur demande lors de l'activité à petit coût (seulement si besoin car l'enfant est invité à participer).

29 janvier 2025
26 février 2025
26 mars 2025

418 246-5526
Inscription obligatoire!
Surveillez les publicités!

Services offerts par des organismes communautaires

Le Re-Lait / 418 291-8383

Groupe d'entraide en allaitement (Montmagny-l'Islet)
Animation de rencontres prénatales, service de marrainage et rencontres thématiques.



Centre d'entraide familiale de la MRC de Montmagny

Se relever avec bébé avec le centre d'entraide familiale de la MRC de Montmagny. Le service de relevailles aux parents d'enfant de 0-18 mois qui vivent des difficultés dans leur rôle et qui ont besoin de soutien. Disponible dans toutes les municipalités de la MRC de Montmagny. L'intervenante se déplace au domicile du parent à une fréquence de 2 à 3 semaines et y assure une présence de 2 à 3 h. Nous travaillons avec le parent le sentiment de compétence parentale, la gestion de la charge mentale et trouvons des alternatives à l'isolement que peut vivre les parents. Coordonnée : 1 866 969-3988

Atelier d'éveil à la lecture (Groupe Alphabétisation Mty)

La Bibliomobile est un service gratuit pour les familles ayant des enfants de 0 à 5 ans. Son objectif est de prévenir dès la petite enfance les difficultés scolaires et le décrochage. Pour ce faire, des intervenantes en éveil à la lecture et à l'écriture circulent entre les maisons et font des prêts de livres et de jeux éducatifs sur place, animent une lecture et proposent aux parents des outils d'éveil au quotidien avec comme base théorique la technique ALI (les activités de lecture interactive). Coordonnée : 418 241-5024.

GAM
Groupe Alpha
MONTMAGNY

Bibliomobile
Histoire et magie dans ton logis

GRATUIT La Bibliomobile qu'est-ce que c'est?

- Une visite dans ton logis aux 2 semaines;
- Un prêt de livre;
- Une histoire, une animation et un soupçon de magie autour du livre
- Des outils d'éveil à la lecture et à l'écriture pour les familles et les garderies
- Des activités éducatives pour le développement de l'enfant

Pour les familles qui ont des enfants de 0-5 ans

Pour les parents qui désirent partager un moment de magie avec leurs enfants

CONTACTEZ-NOUS

418 241-5024
gamn@groupealphamty.com



LES CHEFS CUISTOTS

Cuisinez 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 7 à 12 ans 10 jeunes maximum
Horaire :	Les mardis après les classes de 15 h 15 à 17 h
Durée :	Du 29 janvier au 26 mars 2025 Congé le 5 mars 2025
Lieu :	Cuisine du Centre culturel
Coût :	80 \$ / personne / 8 cours
Animatrice :	M ^{me} Chantal Lévesque
Inscription :	Service des loisirs au 246-5526



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.

*Apportez un lunch froid, des crayons de couleur, 2 collations, une efface et un crayon de plomb.

Clientèle :	Les enfants de 9 ans et plus Minimum de 10 inscriptions
Horaire :	Le 18 avril 2025
Durée :	De 8 h 30 à 14 h 30 Incluant 2 pauses et dîner
Lieu :	Parc municipal Optimiste
Coût :	55 \$ / participant
Inscription :	M ^{me} Alexa Langlois au numéro 581 991-3822

Cette formation a lieu en même temps que celle de *Je sais garder des enfants* (deux locaux différents).



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 des défis du gardiennage.

*Apportez un lunch froid, des crayons de couleur, 2 collations, une efface et un crayon de plomb, un surligneur, un stylo, des feuilles lignées et un bébé ou un toutou.

Clientèle :	Les enfants de 11 ans et plus Minimum de 10 inscriptions
Horaire :	Le 18 avril 2025
Durée :	De 8 h 30 à 14 h 30 Incluant 2 pauses et dîner
Lieu :	Parc municipal Optimiste
Coût :	55 \$ / participant
Inscription :	M ^{me} Alexa Langlois au numéro 581 991-3822

Cette formation a lieu en même temps que celle de *Je sais me garder seul* (deux locaux différents).



SOCCKER INTÉRIEUR

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

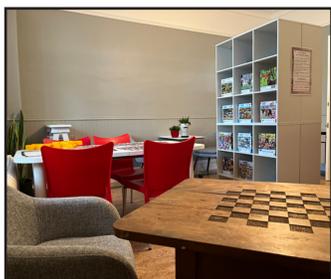
Mode récréatif.



Clientèle :	Les enfants de 6 à 12 ans
Horaire :	Les lundis de 18 h à 18 h 45 pour les plus jeunes De 18 h 45 à 19 h 30 pour les plus vieux
Durée :	Du 27 janvier au 31 mars 2025 Congé du 3 au 10 mars 2025
Lieu :	Gymnase de l'école primaire
Coût :	50 \$ / 8 semaines
Inscription :	Service des loisirs au 246-5526

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.



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 chaque saison.

Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Selon l'horaire du Babel Café
Animation de jeux de société en groupe
 Dimanche 2 février 2025
 Dimanche 9 mars 2025
 Café, chocolat chaud (\$)
 De 9 h à 11 h 30
Lieu : Ancien presbytère 15, rue Jacob
Coût : Gratuit



ATELIER DE FABRICATION DE MOUCHES POUR LA PÊCHE

Venez apprendre les techniques pour fabriquer des mouches pour la pêche. Vous repartirez avec les mouches réalisées durant la formation ainsi qu'un petit boîtier. Formation d'une durée de 3 heures.

Clientèle : Les jeunes de 12 ans et plus (Bienvenue aux adultes)
 Minimum de 4 participants
Horaire : Le dimanche 8 mars 2025
 De 9 h à 12 h
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 25 \$ / personne
Inscription : Service des loisirs 246-5526



INITIATION À L'ART (DESSIN)

Les enfants seront invités à découvrir, expérimenter et s'épanouir à travers l'art avec un grand A, tout en explorant diverses techniques et styles artistiques. Leur curiosité sera stimulée tout en développant leur dextérité et leur sens esthétique.

Clientèle : Les jeunes de 7 à 13 ans
Horaire : Les samedis de 10 h à 11 h
Début : Du 1^{er} février au 12 avril 2025
 Congé le 8 mars 2025
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 80 \$ / personne / 10 semaines
Animatrice : M^{me} Élise Masson
Inscription : Service des loisirs au 246-5526



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

Clientèle : Maternelle à 6^e année
Horaire : Les jeudis de 15 h 20 à 16 h 05
Début : Dès le 6 février 2025
 Pas de cours durant journées pédagogiques et relâche
Lieu : Centre culturel (local 1)
Coût : 225 \$/ 12 semaines
Instructeur : Renshi Antony
Inscription : Service des loisirs au 246-5526



Impression RIVE SUD

418 248-6965

PAPETERIE ENVELOPPE AFFICHE CARTE
 FORMULAIRE BANNIÈRE TABLETTE MANUELLE
 AUTOCOLLANT FEUILLET DÉPLIANT BILLET
 BROCHURE CALENDRIER ÉTIQUETTE ENCART
 NAPPERON SIGNET TABLETTE **POCHETTE**
 CARTABLE MENU **BOITE** CATALOGUE CERTIFICAT

Du 8 janvier au 12 mars 2025
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 au 418 246-5526

De nombreux prix à gagner!



Le samedi 1^{er} mars 2025

Journée relâche-toi

- * Tire sur neige
- * Patinage et glissade (selon température)
- * Musique
- * Activités hivernales spéciales
- * Gratuit pour tous
- * Concours de construction de château de neige en famille et plus encore!



Le mardi 4 mars 2025

Village vacances Valcartier

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



Bonne semaine de relâche



D'autres activités hivernales vous seront proposées pour la semaine de relâche. Quelques nouveautés s'ajouteront. Restez informés et surveillez nos publicités à venir.



La bibliothèque a aussi quelques activités pour vous! Consultez celles-ci à la page 19 de cet info-loisirs.



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.

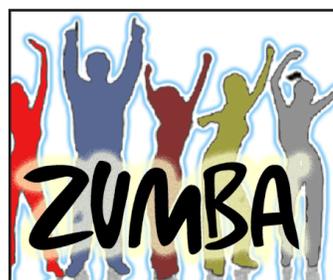
Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Du 16 janvier au 20 mars 2025
 De 9 h 45 à 10 h 45
 Congé le 6 mars 2025
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 90 \$/ personne / 9 cours
Animatrice : M^{me} Nancy Labrosse
Inscription : Service des loisirs au 246-5526



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 10 mars au 2 juin 2025
 Congé le 21 avril 2025
Lieu : Centre culturel
 Salle multifonctionnelle
Coût : 125 \$ / 11 semaines, 12 \$ / cours
Responsable : M^{me} Guylaine Leblanc
Inscription : Service des loisirs 246-5526



ZUMBA

La Zumba est un programme de fitness basé sur plusieurs rythmes et chorégraphies inspirés 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
Durée : Dès le 20 janvier 2025
Lieu : Centre culturel (Léandre-Boutin)
Coût : 10 \$ / cours
Responsable : M. Xavier Bernier



LOCATION DU GYMNASÉ 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.

CENTRE
CHIROPRA TIQUE
PARIS

DR. ANDRÉ-C. PARIS, D.C.
CHIROPRA TI CI EN
 124, rue du Manoir Est
 Cap-Saint-Ignace (Québec)
 G0R 1H0
 « SUR RENDEZ-VOUS
 SEULEMENT »
Tél.: 418 246-5641

**matelas
CONDOR**
L.T.E.E.

**214, rue du Manoir Est
 Cap-St-Ignace (Québec) G0R 1H0
 Tél.: 418 246-5611**



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 de 18 h à 19 h

Début : Dès le 15 janvier 2025

Lieu : Pavillon Isabelle-Dubé

Coût : 100 \$ / 10 cours

Animatrice : M. Éric Thibault

Inscription : Service des loisirs au 246-5526



SOCCER 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

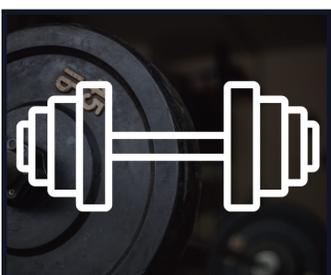
Début : En janvier 2025

Lieu : École Monseigneur-Sirois

Coût : Selon le nombre de joueurs

Responsable : Comité de soccer

Inscription : Service des loisirs 246-5526



GYM STATION CARDIO

Situé au 850, route du Souvenir, le 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 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 inclus)
Forfait familial : 500 \$
(2 articles inclus)
Tarifs différents clientèle extérieure

Abonnement : Au bureau municipal
418 246-5631 (10)

Articles promotionnels

Serviette 25 \$
Shaker 15 \$



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



**CONSTRUCTIONS
J. COULOMBE** INC.
constructionsjcoulobme.com

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
CONSTRUCTION ET RÉNOVATION

- RÉSIDENNELLE
- COMMERCIALE
- AGRICOLE

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

RBO: 5671-6657-01



BOOTCAMP

Adapté pour tous les niveaux. Entraînement cardio et musculaire, alternance entre forte intensité et repos, entraînement intense et complet du corps.

Matériel : eau, espadrilles, habit léger, tapis d'exercice

Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Les mardis de 18 h 30 à 19 h 30
Début : Du 7 janvier au 25 mars 2025
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 160 \$/ personne / session (1 x)
Animatrice : M^{me} Mélissa Fournier, entraîneuse
Inscription : Service des loisirs au 246-5526



MÉDITATIONS MENSUELLES

Cette formule méditative vous conduira au-delà de vous-même. Les méditations durent en moyenne 55 minutes et une session de questions et discussion est ouverte après la méditation selon le désir des participants.

Soyez à l'heure pour le respect de tous.

Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Le premier mercredi de chaque mois (2025)
 De 19 h à 20 h 30
 8 janvier, 5 février, 5 mars
 9 avril, 7 mai, 4 juin, 6 août
 5 novembre et 3 décembre 2025
Lieu : 15, rue Jacob (à côté Babel Café)
Coût : 20 \$ / personne / séance
Inscription : M^{me} France Morneau



CUISINE COLLECTIVE SPÉCIAL SAUCE À SPAGHETTI

Venez cuisiner en groupe et économiser sur le coût.

Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Selon les disponibilités des personnes inscrites
Début : En février 2025
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : Selon la quantité
Inscription : Service des loisirs au 246-5526

Katy Langlois et Patrick Gaumond
Propriétaires

Carrossier ProColor cdgl@cgocable.ca

T. 418 246.5853
F. 418 246.1330

Centre de débosselage G. L. Inc.
Vitres d'autos G.& L. Langlois enr.
278, Chemin Vincelotte
Cap-St-Ignace (Québec)
GOR 1H0



EXCAVATION G&P ELLE

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

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

GUIMOND

418 247-3639



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 : Local de jeux l'Esp'as-temps
 situé au 15, rue Jacob
Coût : 2 \$ / personne
 Collaboration MADA



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 7 janvier 2025
 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^{me} Chantal Lévesque
Inscription : Service des loisirs au 246-5526



BOUGER ZEN

Exercices de santé par le biais de la kinésiologie, du Qi gong, du yoga et de la danse sans prétention sur fond musical.

Minimum 8 participants.

Clientèle : Pour les 50 ans et plus
 Minimum de 8 participants
Horaire : Tous les mercredis (10 semaines)
Début : Dès le 22 janvier 2025
 De 10 h à 11 h 15
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 100 \$ / personne / 10 cours
 10 \$ / cours
Responsable : M^{me} Linda L'Italien
Information : Service des loisirs au 246-5526



ATELIERS MARCELLE-MALLET

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

Clientèle : Pour les 50 ans et plus
Horaire : 24 février 2025, 17 mars 2025
 14 avril 2025, 26 mai 2025
 De 13 h 30 à 15 h
Lieu : Résidence Marcelle-Mallet
Coût : Gratuit
Information : 418 246-5848



MARCHE DANS L'ÉGLISE

Venez marcher à l'abri du vent et de la glace.

Cette activité est une première.

Activité à l'essai selon l'achalandage.

Clientèle : Pour tous
Horaire : 30 janvier 2025, 27 février 2025
 De 12 h à 16 h
Lieu : Église de Cap-Saint-Ignace
Coût : Gratuit
Information : 418 246-5848

Porter une paire de chaussures est recommandé.

25
janvier

Parties amicales de poker

Venez jouer au poker *texas hold'em* au Parc municipal Optimiste à compter de 10 h le samedi 25 janvier 2025. Le coût de l'inscription est de 40 \$ par personne. Remise en bourse de 75 % des inscriptions. Breuvages sur place. Inscription : Service des loisirs au 418 246-5526. Bienvenue aux personnes de 18 ans et plus.



25
janvier

Randonnée nocturne

La randonnée nocturne pédestre ou en raquette au Moulin Ouellet aura lieu le samedi 25 janvier 2025 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.



1^{er}
février

Initiation à la raquette / découverte du sentier du Parc municipal Optimiste

Venez parcourir le sentier de raquette situé au Parc municipal Optimiste le samedi 1^{er} février 2025, de 10 h 30 à 12 h. Prêt de raquettes sur place. La durée pour parcourir le sentier est d'environ 30 minutes. Chocolat chaud offert pour vous réchauffer.

2
février

Bingo des Chevaliers de Colomb

Un bingo destiné aux personnes de 18 ans et plus est prévu le dimanche 2 février 2025 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.

Tirage moitié-moitié et 1 500 \$ en prix à gagner.

Tours réguliers, tours spéciaux

Bonanza

Carte pleine

Bienvenue!



ÉCLAIRAGE RAYMOND



Luminaire FUTURA

Courtier en éclairage

BIG GREEN • NAPOLÉON • TWIST • ENO

www.eclairageraymond.com



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



8
février**NOUVEAUTÉ - CARNAVAL SUR NEIGE**

Un tout nouveau Carnaval sur neige fait son entrée à Cap-Saint-Ignace en 2025 !

Le samedi 8 février 2025, de 13 h à 17 h, venez vous amuser en famille et entre amis(es) au Parc municipal Optimiste.

- Patin à glace
- Glissade
- Musique, animation, etc.

Surveillez les publicités à venir!

Cette activité se veut interculturelle et intergénérationnelle.

Cette journée sera remise au 22 février en cas de mauvaise température.

9
février**Ateliers sur les 7 visages de la procrastination spirituelle**

Deux ateliers seront animés par M^{me} France Morneau portant sur la procrastination le dimanche 9 février et le dimanche 2 mars 2025, de 13 h à 16 h, à l'ancien presbytère de Cap-Saint-Ignace. Le coût est de 80 \$ ou 140 \$ pour les deux ateliers proposés. La procrastination sera abordée avec l'axe du développement personnel, la spiritualité et la mise en place de nouveaux changements.

2
mars14
février**Patinage et glissade aux flambeaux**

L'activité vous est proposée le vendredi 14 février 2025 de 18 h à 20 h 30 au Parc municipal Optimiste. Animation musicale, feu de camp, guimauves et saucisses. Activité gratuite. Remise au 15 février en cas de mauvaise température.

22
février**Vins et fromages**

Le Club Optimiste organise le samedi 22 février 2025 une soirée vins et fromages au Centre culturel. Plus de détails dans les publicités à venir. Les cartes seront en vente auprès des membres du comité.

2
mars**Bingo des Chevaliers de Colomb**

Un deuxième bingo destiné aux personnes de 18 ans et plus est prévu le dimanche 2 mars 2025 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. Tirage moitié-moitié et 1 500 \$ en prix à gagner. Bienvenue.



23
mars

Ateliers progressifs de méditation neuroquantique

Ces ateliers d'une journée, 4 au total, sont axés sur la mise en place d'un travail personnalisé, avant-gardiste et permanent en vue de transformer vos perceptions et votre réceptivité. Ouvert à tous. Animés par M^{me} France Morneau à l'ancien presbytère de Cap-Saint-Ignace, de 9 h 30 à 16 h au coût de 120 \$ / personne / atelier.



6
avril

4
mai

11
mai

Atelier 1 : Juste pour expérimenter la phase préparatoire | Mise en bouche |
Atelier 2 : Juste pour dégager le corps et l'esprit | Le nouveau moi |
Atelier 3 : Juste pour transmuter les expériences | Volonté |
Atelier 4 : Juste pour répondre de nouvelles fréquences | Cohérence esprit coeur |

6
avril

Brunch du temps des sucres

Un repas cabane à sucre sera organisé le dimanche 6 avril 2025 à compter de 9 h.

Les cartes seront en vente au Centre culturel au 418 246-3075.

Le coût est à déterminer.



12
avril

Encan Optimiste

Le Club Optimiste organise le samedi 12 avril 2025 son traditionnel 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.



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

16
avrilAtelier Les Bien-veilleurs

Bienvenue à cet atelier gratuit le mercredi 16 avril 2025 au sous-sol du pavillon Isabelle-Dubé, au Parc municipal Optimiste. Ensemble favorisons le mieux-être des aînés dans notre communauté en participant gratuitement à l'atelier *Les Bien-veilleurs*. Imaginez-vous un monde de solidarité où les proches et le voisinage seraient plus en mesure de soutenir les aînés dans leur communauté.

4
maiBingo des Chevaliers de Colomb

Un troisième bingo destiné aux personnes de 18 ans et plus est prévu le dimanche 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. Tirage moitié-moitié et 1 500 \$ en prix à gagner. Bienvenue.



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 GOR 1H0

ATELIER DE MASSAGE AVEC SON ENFANT 19 JANVIER 2025 - 9 H 30

Atelier bien-être parent/enfant

Une expérience ludique où parents et enfants partagent un moment privilégié !

L'atelier comprend des séances de massage adaptées et des exercices de relaxation qui favorisent la détente et la complicité.



Valérie Gamache
Massothérapeute - Pleine conscience

ATELIER D'ÉCRITURE AVEC L'ARTISTE ALAIN FARAH - 15 FÉVRIER 2025 - 14 H

Participez à un atelier créatif en groupe où le romancier Alain Farah, en direct de Montréal par visioconférence, vous proposera des exercices d'écriture pour créer un court texte inspiré d'une scène d'un de ses romans.

Après un entretien avec l'animateur Nicolas Ouellet, l'artiste vous amènera à réaliser quelques exercices d'écriture pour rédiger votre texte; il vous donnera des conseils pour y arriver. Cela vous permettra du même coup de vous familiariser avec l'esprit de son œuvre. L'auteur répondra également à vos questions pendant l'atelier.

Par la suite, vous pourrez soumettre votre texte au concours Lettres attachées afin de courir la chance de remporter le prix de la meilleure œuvre. Pour connaître les détails, consultez le site Web de Lettres attachées.



RELÂCHE À LA BIBLIO!

Le mardi 4 mars 2025

Dès 13 h

Viens cuisiner ta collation à la biblio!

Le jeudi 6 mars 2025

Dès 10 h

Pyjama, chocolat chaud et heure du conte.



Viens faire relâche à
LA BIBLIO !

HISTOIRES DE FEMMES À L'OUVRAGE 25 MAI 2025 - 13 H 30

THÉ EN MUSIQUE

Avec des chansons de toile médiévales, paillardes, rap en passant par celles à répondre, voici un hommage à ces dames qui ont cousu, brodé et tissé notre histoire de leurs deux mains. Cette création, d'une richesse littéraire et musicale, saura vous émouvoir et vous surprendre.



ATELIER D'ÉCRITURE AVEC L'ARTISTE YVES P PELLETIER - 15 MARS 2025 - 14 H

Participez à un atelier créatif en groupe où l'humoriste Yves P. Pelletier, en direct de la région de Chaudière-Appalaches par visioconférence, vous proposera des exercices d'écriture pour créer un court texte humoristique.

Après un entretien avec l'animateur Nicolas Ouellet, l'artiste vous amènera à réaliser quelques exercices d'écriture pour rédiger votre texte. Cela vous permettra du même coup de vous familiariser avec l'esprit de son œuvre. Il vous donnera des conseils pour y arriver. L'auteur répondra également à vos questions pendant l'atelier. Par la suite, vous pourrez soumettre votre texte au concours Lettres attachées afin de courir la chance de remporter le prix dédié à la meilleure œuvre. Pour les détails, consultez le site de Lettres attachées.





Nos différentes salles

Centre culturel (100, place de l'Église)

Salle	Capacité	Coût
Ambroise-Leblanc	30 personnes	80 \$
Léandre-Boutin	366 personnes	350 \$
André-de-la-Durantaye	60 personnes	120 \$
Fermières	30 personnes	80 \$
Salle du Conseil	50 personnes	120 \$
Multifonctionnelle	60 personnes	120 \$



Nouveauté à l'ancien presbytère

Vous avez maintenant l'opportunité de louer deux belles salles à l'ancien presbytère de Cap-Saint-Ignace, l'une située au rez-de-chaussée et la seconde au 2^e étage.

	Capacité	Coût
Salle au rez-de-chaussée	25 personnes	60 \$
Salle au 2 ^e étage	37 personnes	100 \$

Diverses commodités sont offertes.

Pour la réservation de ces salles ou pour toute autre information, communiquez avec la responsable M^{me} Ginette Saillant au 418 246-3075 ou à centreculturel@capsaintignace.ca.



Parc municipal Optimiste (630, route du Petit-Cap) Sous-sol du Pavillon Isabelle-Dubé (muni d'une cuisinette)

Capacité :
25 à 75 personnes

Coûts :
145 \$ sans service de montage/démontage
200 \$ avec service de montage/démontage

Pour la réservation de cette salle, communiquez avec M^{me} Marie-Claude Laberge au 418 246-5526.

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 ?



Les coûts sont assujettis aux taxes applicables.

Heure	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13 h à 15 h	Hockey libre 	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé	Patinage libre 
15 h à 17 h	Patinage libre 	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé	Hockey libre 
18 h à 21 h 30	18 h à 19 h hockey (12 ans -) 	18 h à 19 h initiation au patinage 	18 h à 19 h hockey (12 ans et -) 	18 h à 19 h 30 patinage libre 	18 h à 19 h 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 	19 h à 20 h patinage libre 	19 h à 20 h patinage libre 		19 h à 20 h 30 hockey libre 		
	20 h à 21 h 30 hockey libre 	20 h à 21 h 30 hockey libre 	20 h à 21 h 30 hockey libre 	19 h 30 à 21 h 30 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 21 décembre au 6 janvier 2025

Heure	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13 h à 15 h	Hockey libre 	Patinage libre 	Hockey libre 	25 décembre et 1er janvier Fermé	Patinage libre 	Hockey libre 	Patinage libre 
15 h à 17 h	Patinage libre 	Hockey libre 	Patinage libre 		Patinage libre 	Patinage libre 	Hockey libre 
18 h à 21 h 30	18 h à 20 h patinage libre 	18 h à 19 h 30 patinage libre 	24 et 31 décembre Fermeture à 17 h	Fermé	18 h à 19 h 30 hockey libre 	18 h à 19 h 30 patinage libre 	18 h à 20 h patinage libre 
	20 h à 21 h 30 hockey libre 	19 h 30 à 21 h 30 hockey libre 			19 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 



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. Richard Pellerin, Grand Chevalier
Tél.: 705 221-4644



CERCLE DE L'AMITIÉ
M^{me} Stéphanie Bush, présidente
Tél.: 418 246-4233



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
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^{me} Ghislaine Bernier, présidente
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, Ginette Saillant et Chantal Lévesque

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

630, route du Petit-Cap
418 246-5526



Bureau municipal
180, place de l'Église
418 246-5631

Horaire

Lundi au jeudi : 8 h à 12 h
13 h à 16 h 45
Vendredi : 8 h à 12 h

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

Bibliothèque municipale
418 246-3037