



info  
**LOISIRS**  
SAINT-JEAN-PORT-JOLI

---

**HIVER**  
**2022**



## **Le retour de l'Info-loisirs!**

Après une pause forcée par le contexte de la pandémie, l'Info-loisirs effectue un grand retour! Que vous ayez envie de bouger, de créer, d'apprendre les rudiments d'un instrument ou d'une langue, ou de découvrir une nouvelle passion, le choix est vaste cet hiver!

La saison froide est remplie de promesses de plaisir et de rencontres.

Profitez bien!

Photo : Émie-Liza Caron-St-Pierre



## SKI DE FOND RAQUETTE RANDONNÉE

Profitez gratuitement des sentiers du Domaine de Gaspé. Le chalet du Club de golf vous accueille tous les jours dès 10h.

## NOUVEAUTÉ 2022

L'accès au Domaine de Gaspé en période hivernale sera désormais possible au nord via la route 132, en plus de l'accès sud via le Chemin du Golf.

## PATINAGE ET HOCKEY

à la Patinette

Voisine de la Maison communautaire Joly, la Patinette est ouverte en saison hivernale tous les jours où la température le permet. Restez informé à ce sujet sur la page Facebook « Patinette de St-Jean-Port-Joli ».

**Nouveauté 2022 :** réchauffez-vous près du feu entre parents et amis grâce à l'ajout d'un arrêt bienveillant en collaboration avec la MRC de L'Islet!





## Fête d'Hiver

### Corporation des fêtes et événements culturels

Événement qui a pour mission de mettre en valeur la sculpture sur neige et les talents des sculpteurs d'ici et d'ailleurs, tout en célébrant les plaisirs hivernaux. Depuis 26 éditions, des artistes-sculpteurs professionnels et de la relève des quatre coins du monde sont invités à braver le froid au profit de créations grandioses.

C'est à cette occasion que le Parc des Trois-Bérets se transforme en galerie d'art à ciel ouvert où les œuvres éphémères sont réalisées et exposées.

Cette immersion créative se déroulant sur trois jours propose une multitude d'activités découlant d'une programmation consacrée aux arts et au patrimoine local.

Spectacles musicaux, activités familiales, culturelles et sportives, feux d'artifice, atelier jeunesse, etc.

Programmation à venir.

Visitez notre site web!



**18 au 20 février 2022**



**260-A, rue Caron, Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 598-9465 / COFEC**



**fete.sjpp.hiver@gmail.com**



**fete-hiver.com**



**Fête d'hiver**

## Sortie au Musée !

### Musée de la mémoire vivante

Visite d'expositions du Musée de la mémoire vivante.

**Du 13 octobre au 23 décembre 2021** : du mercredi au dimanche de 10h00 à 16h00

**Du 24 décembre 2021 au 3 janvier 2022** : fermé

**Du 4 janvier au 25 février 2022** : du lundi au vendredi de 10h00 à 16h00

**Du 1<sup>er</sup> mars au 29 mai 2022** : du mardi au dimanche de 10h00 à 16h30

**Coût** : Gratuit pour les détenteurs de la carte « Ami du Musée » et pour les enfants de 16 ans et moins accompagnés d'un parent, ainsi que chaque 1<sup>er</sup> dimanche du mois. Les frais réguliers s'appliquent dans les autres cas.



**13 octobre 2021 au 29 mai 2022**



**710 avenue De Gaspé Ouest,  
Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 358-0518 / Sandra Zapata**



**info@memoirevivante.org**



**memoirevivante.org**



**Musée de la mémoire vivante**

## Cours de batterie/percussions

### École de percussions Polyrythmik

Cours de percussions, batterie et maintenant de guitare pour tous !

Pourquoi ne pas développer votre sens inné pour la musique et ses rythmes tout en vous amusant?

Découvrir et apprendre un instrument de musique, c'est possible, mais ça exige de la rigueur, de la patience et surtout de la passion. Je peux vous transmettre les bases solides et essentielles pour développer votre talent.

Vivez une expérience unique et enrichissante.

Cours individuels en présentiel ou virtuel de 30, 45 ou 60 minutes par semaine.

Pour débutants et intermédiaires avec styles variés (rock, africain, cubain, jazz, blues, brésilien, etc.).

#### Coût pour la session (14 semaines) :

60 min : 360 \$

45 min : 315 \$

30 min : 275 \$



**Du 20 janvier au 23 avril**  
**Lundi, mercredi et jeudi**



**30, rue Fleury, Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 291-7501 / Daniel Lacombe**



**danpercu@gmail.com**



**École de Musique Polyrythmik, Daniel Lacombe**



## Chant choral

### La Marée Chante

La chorale La Marée Chante est en constante évolution et vous invite à vous joindre à elle pour un mardi soir agréable. Selon plusieurs études, chanter procure un bien être profond et aide à mieux respirer. Nul besoin d'avoir des notions musicales, tout personne curieuse ou intéressée pourra se joindre facilement à notre belle chorale... qui deviendra peut-être la vôtre.

Pour 2022, la chorale a des projets de spectacles qui sont forts susceptibles de vous intéresser!

**Coût : 150 \$**



**À partir du 18 janvier**  
**Mardi soir de 19h00 à 21h00**



**École secondaire Bon-Pasteur, 166,**  
**chemin des Pionniers O, L'Islet**



**(418) 241-8228 / Peggy Bélanger**



**peggybelanger@videotron.ca**



**mareechante.ca**



## Espagnol utilitaire voyage

Melanie lizotte

Tu en as assez d'aller en voyage et de ne pas être en mesure de te faire comprendre ? Tu as le désir d'approprier cette langue magnifique que l'espagnol ? Ce cours est pour toi. Un espagnol basé sur les voyages et les données utiles à converser pour rendre votre voyage plus agréable.

10 cours pour la première session.

**Coût :** 20\$ par cours d'une heure



**Mardi soir 18h00 à 19h00**



**20, Chemin du Roy Est, #1,  
Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 354-8708** / Melanie lizotte



**melanielizotte80@hotmail.com**



## Cours de chant & piano

Peggy Bélanger

Cours privés de chant et de piano. Ce cours vise le développement du musicien à travers l'apprentissage de répertoire musical adapté au niveau de chacun.

Professeurs diplômés du Conservatoire de musique du Québec, de l'école Claudio Abbado de Milan, Italie et accrédités par l'École préparatoire de musique de l'Université Laval.

Peggy Bélanger, M. Mus.

**Coût :** 40 \$



**Horaire à discuter avec l'élève**



**(418) 241-8228** / Peggy Bélanger



**soprano@peggybelanger.ca**



**peggybelanger.ca**



**Peggy Bélanger**

## Ciné-club L'Imaginaire

Centre socioculturel Gérard-Ouellet

Le cinéma parallèle du Centre socio-culturel Gérard-Ouellet offre une riche sélection de films québécois, étrangers et documentaires. Consultez sa programmation sur son site web, sa page Facebook ou encore dans l'Attisée!

### Tarif à la pièce ou abonnements disponibles.

Entrée régulière : 8\$ ou abonnement 7 films pour 48\$

Étudiant/aîné : 6\$ ou abonnement 7 films pour 36\$



**PASSEPORT VACCINAL REQUIS**



**Mercredi et jeudi à 19h00**



**7-A, Place de l'Église, Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 598-7255** / Claire Wingén



**info@centresgo.com**



**centresgo.com**



**Centre Socioculturel Gérard-Ouellet**

## Bibliothèque Marie-Bonenfant

La bibliothèque est un lieu de découvertes et d'échanges.

L'abonnement est gratuit pour les résidents de Saint-Jean-Port-Joli et, en inscrivant votre poupon, vous recevrez la trousse « Une naissance, un livre », un atout pour les nouveaux parents. Une portion de la collection est rafraîchie tous les quatre mois et maintenant, grâce aux Prêts Entre Bibliothèques (PEB), plus de 5 millions de livres sont à la portée des abonnés!

Autres services : Protégez-vous, Libby (3000 revues numériques), Généalogie Québec, Biblio-Santé et d'autres encore! Par exemple, d'octobre à mai, les Cartes Muséo vous donnent accès gratuitement à plusieurs musées participants.

Des animations pour petits et grands vous sont également proposées. Suivez toutes les activités sur la page Facebook et dans les journaux locaux.



**Dimanche 10h-12h, Mardi 14h-16h  
Mercredi 18h30-20h, Vendredi 14h-16h**



**7-B, Place de l'Église, Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 598-3187** / Blanche Deschènes



**biblio.stjean@telus.net**



**Bibliothèque Marie-Bonenfant**

Pascale Pouliot TS consultante en communication non-violente

## Intro à la communication non-violente

La base de la communication bienveillante.

Marshall Rosenberg dit: « Le but de la CNV est de créer une qualité d'échange avec les autres à partir de laquelle notre nature réelle, empreinte de bienveillance, peut se manifester. Lorsque nous arrivons à vivre dans cette bienveillance, nous constatons que les besoins de tous peuvent être considérés de façon égalitaire et satisfaisante par ce don naturel. La CNV est une façon de vivre l'amour que nous ressentons les uns pour les autres. »

Documentation fournie.  
Prévoir papier et crayon.

Minimum 6 inscriptions. Apporte ton lunch! Lunch végétalien disponible sur demande (15\$ supplémentaire).

**Samedi 5 février de 9h00 à 16h00**

**Coût : 125 \$**

## Journal créatif: par les mots je guéris les maux

C'est une approche qui combine l'écriture, le dessin et le collage, fondée sur une combinaison d'art-thérapie et de diverses méthodes de croissance personnelle et de créativité. Cet outil est concret et flexible!

Et si je n'ai pas de talent? Que vais-je y faire?

Me recentrer sur mes besoins. Me connecter au précieux en moi. Réfléchir, ouvrir grand mes yeux, accueillir le moment présent. Me RE-découvrir à travers le processus de création. Thérapie ou amusement? Tout est possible!

Matériel fourni excepté le cahier à dessin, qui est nécessaire pour les ateliers.

Minimum 7 personnes, maximum 12

Série de 4 mercredis soirs, de 18h30 à 21h00.

**16 février, 2-16-30 mars**

**Coût : 125 \$**

## Atelier Parents à l'écoute

Vous êtes parfois dépassés par les comportements de vos enfants? Vous vous sentez frustrés de ne pas trouver de solution pour gérer les défis quotidiens? Vous ressentez de la culpabilité ou de la fatigue parentale?

Vous trouverez dans cet atelier des réponses à certaines de vos questions. Vous regarderez vos enfants d'un nouvel oeil après cette journée d'apprentissage de trucs, d'astuces et de nouvelles habiletés parentales.

Pour parents d'enfants de 1 à 12 ans. Possibilité d'ateliers d'approfondissement.

Apportez votre lunch! Lunch végétalien disponible sur demande (15\$ supplémentaire).

Prévoir papier et crayon.

**19 février 9h00 à 16h30**

**Coût : 125 \$**



893, route de L'Église, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 291-4606 / Pascale Pouliot



pouliotpascale@gmail.com



[pascalepouliot.ca](http://pascalepouliot.ca)



**Pascale Pouliot Consultante en éducation bienveillante**



## Maison des Jeunes de L'Islet-Nord

La Maison des Jeunes est un lieu de rassemblement ouvert à tous les jeunes de 12 à 17 ans. Plusieurs activités sont offertes chaque mois selon l'intérêt des jeunes. Un service de navette est aussi offert par le travailleur de rue David pour les adolescents habitant trop loin de la Maison pour s'y rendre à pied ou à vélo.

**Coût :** gratuit



**Mardi et jeudi de 16h00 à 21h00**  
**Samedi de 14h00 à 21h00**



**10-B, Avenue de Gaspé Est,**  
**Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 598-3942 / David Cloutier**



**mdj.lislet.nord@gmail.com**



**www.mdj-lislet-nord.com**



**MDJ de L'Islet-Nord**



## Bibliomobile

### Apprendre autrement

Apprendre autrement offre aux parents une activité à domicile autour de la lecture de livres adaptés aux enfants d'âge préscolaire. Notre intervenante Mijanou Roy anime une lecture aux enfants et réalise avec eux une activité en lien avec l'histoire. Des livres sont prêtés aux familles inscrites.

**Coût :** gratuit



**Une fois aux deux semaines (du lundi au vendredi); horaire établi selon la disponibilité du parent**



**Directement à votre domicile**



**(418) 598-9780 / Mijanou Roy**



**apprendreaurement.mija@gmail.com**



**apprendre-autrement.com**



**Apprendre autrement**



SPORTS

## École de danse Chantal Caron

Cours de danse pour enfants, adolescents et adultes!

Programme de développement touchant au ballet, jazz, contemporain et hip-hop.

Cours de yoga, cardio danse-musculation et contemporain pour adultes!

Tarifs indiqués sur notre site web selon votre choix de cours.



**Début de la session à la mi-janvier**  
**Session de 10 semaines**



**318, Rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 291-2107 / Éléonar Caron St-Pierre**



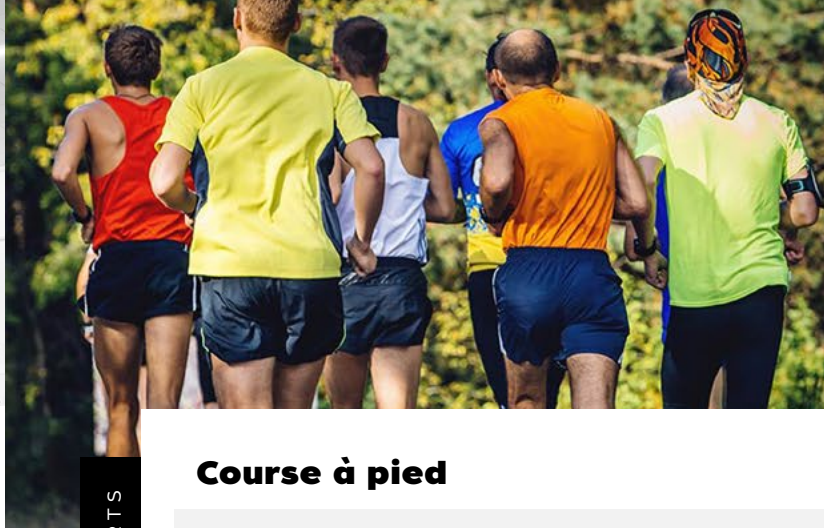
**ecolededansechantalcaron@gmail.com**



**ecolededansechantalcaron.com**



**École de danse Chantal Caron**



SPORTS

## Course à pied

**Club de course et multi-sport**

Entraînements supervisés de course à pied. Ces séances sont ouvertes à tous. Un pré-requis : être en mesure de courir en continu 10 minutes ou 20 minutes en course/marche. La session débute en janvier pour se terminer en avril ou mai 2022.

**Coût** : 5\$ par séance, un prix pour la session est disponible.



**Samedi de 9h00 à 10h00**



**Départ du Centre Rousseau, 390, rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 598-3839 / Phong Bui**



**phongbui1136@hotmail.com**



**Club de course de Montmagny**



SPORTS

## Cours de danse country-pop

**Linda Sansoucy**

Cours de danse en ligne et de partenaires!

### Horaire

Tous les lundis

Début des cours le 18 janvier

18h30 Débutant

19h30 Inter 2-3

20h30 Inter 4

**Coût : 10 \$**



**318 rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 246-3319** / Linda Sansoucy



**cowgirl\_nevada@hotmail.com**



**lindasansoucy.com**



SPORTS

## Patinage et hockey

**Centre Rousseau**

Jusqu'en avril, l'aréna du Centre Rousseau offre une glace pour les activités de hockey, de patinage artistique et de patinage libre. Elle accueille plusieurs compétitions, dont la Compétition de patinage artistique de la Côte-Sud, et tournois de hockey (novice, atome, bantam et midget). Vous pouvez également réserver la glace pour vos activités et fêtes en famille ou entre amis. Le Centre Rousseau dispose aussi d'une salle communautaire.

La séance du dimanche matin de 10h30 à 11h50 est offerte gratuitement par Rousseau Métal.

Pour l'horaire des séances libres et des matchs du club sénior Le Pavage Jirico, visitez la page Facebook du Centre Rousseau.

Séance de patinage libre : 3\$ (abonnement disponible à la boutique)

Séance de hockey libre : 4\$



**PASSEPORT VACCINAL REQUIS**



**390 rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 598-3144**



**arenast-jean@hotmail.com**



**Centre Rousseau**



SPORTS

## Activités équestres

### Centre d'équithérapie La Remontée

Ouvert à toute la population, le Centre offre les services suivants: équithérapie, cours d'équitation, cours d'attelage, camp de jour, voltige, formation, etc.

**Nouveau:** Sentier équestre multisensoriel.

Toutes les installations et la voiture d'attelage sont accessibles aux personnes en fauteuil roulant.

Manège intérieur chauffé.

Plaisir, sécurité et enseignement de qualité !

Pour toute demande spéciale pour vous, votre enfant, pour un groupe ou une entreprise, avec ou sans besoins particuliers, pensez à offrir une activité équestre !

N'hésitez pas à consulter notre site internet pour plus de détails sur tous les services et les horaires.



**Du mardi au dimanche**



**677, de Gaspé Ouest, Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 241-8476 / Hélène Caron**



**laremontee@gmail.com**



**centrelaremontee.com**



**Centre d'équithérapie La Remontée**



SPORTS

## Patinage artistique

### Club de patinage artistique de Saint-Jean-Port-Joli

Tu aimerais suivre un cours de patinage artistique et prendre part au spectacle Revue sur glace sous le thème L'ÉPOPÉE ROCK?

Quelques places sont encore disponibles le samedi à 11h30. Pour inscription: Lucie Morin 418-247-7614.

Le spectacle aura lieu le samedi le 2 avril 2022 à 18h30 au Centre Rousseau.



**PASSEPORT VACCINAL REQUIS**



**Un cours par semaine: samedi à 11h30**



**390, rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 598-9227 / Marjolaine Tardif**



**marjotardif@telus.net**

Il est nécessaire d'être membre du club FADOQ pour participer aux activités. Pour adhérer, contactez Pierre Couture au 418-607-3831.

### Vie active

Vie active est un programme d'activité physique qui s'adresse aux personnes de 50 ans et plus. Créé en 1988 par Kino-Québec, ce programme permet à des animatrices et animateurs spécialement formés de faire bouger les personnes de 50 ans et plus.

**Coût :** gratuit

**Horaire :** Dès le 11 janvier 2022; tous les mardis à 13h30

### Loisirs aînés

Afin de favoriser le maintien d'un mode de vie actif et des contacts sociaux chez les aînés, nous offrons des espaces de rencontre et d'échanges où diverses activités physiques, sociales et récréatives sont offertes et auxquelles les aînés peuvent participer à leur guise pour agrémenter leur quotidien.

**Coût :** gratuit

**Horaire :** Dès le 13 janvier 2022; tous les jeudis à 13h30

### Ateliers d'écriture

Écrire vous intéresse? Ou encore, cela pique votre curiosité et vous aimeriez en apprendre un peu plus? Ces ateliers pourraient vous permettre d'explorer cette voie et vous découvrir une nouvelle passion!

**Coût :** à venir

**Horaire :** Janvier 2022. Jeudi en avant-midi. (Date et horaire à confirmer)



**PASSEPORT VACCINAL REQUIS**



Maison communautaire Joly, 318 rue Verreault,  
Saint-Jean-Port-Joli



(418) 607-3831 / Pierre Couture



FADOQ Club StJean-Port-Joli

**Il est nécessaire d'être membre du club FADOQ pour participer aux activités. Pour adhérer, contactez Pierre Couture au 418-607-3831.**

## 50 ans en forme !

Programme d'activité physique qui s'adresse aux personnes de 50 ans et plus voulant améliorer leur bien-être et leur santé cardio vasculaire de façon sécuritaire et structurée. Programme donné par un professionnel de l'éducation physique.

**Coût :** à venir

**Horaire :** Dès le mardi 18 janvier 2022. Deux groupes : 9h00 à 10h00 et 10h15 à 11h15. Session de 10 semaines. Inscriptions limitées à 20 personnes par groupe.

**Lieu :** Maison communautaire Joly, 318 rue Verreault.

## Yoga

La démarche du viniyoga consiste en une pratique adaptée aux êtres et aux contextes culturels dans lesquels ils évoluent. Chacun progresse à son propre rythme. Pour hommes et femmes.

**Coût :** à venir

**Horaire :** Dès le jeudi 20 janvier 2022. Deux groupes : 16h00 à 17h00 et 17h30 à 18h30. Session de 10 semaines. Inscriptions limitées à 10 personnes par groupe.

**Lieu :** Grande salle de la Vigie, 260 rue Caron.



**PASSEPORT VACCINAL REQUIS**

# CLUB DE GOLF TROIS-SAUMONS

SAINT-JEAN-PORT-JOLI

## HIVER 2021-2022

*Venez vous amuser chez nous !*



## 2 SIMULATEURS DE JEU GOLF IN

**Nouveautés !**  
99 terrains disponibles

Tarif Régulier 25 \$

Promo sur cartes prépayées  
disponibles sur place

## PROMO GOLF !

JOURNÉES DES DAMES LE MERCREDI ET LE JEUDI 20 \$  
Golf pour la relève 6 à 17 ans 15 \$  
(accompagné d'un adulte)

**Nouveauté !**

Vert de pratique disponible sur place  
pour pratiquer vos coups roulés !

## ACTIVITÉS À VENIR

Ligue de golf pour tous les calibres  
à partir du début décembre

Tournoi mulligan à 3

Tournoi 4 activités

Tournoi mulligan à 2

Défi Par 3

Tournoi de billard

Tournoi extérieur de hockey bottine (date à déterminer)

Circuit de mini-putt hivernal (date à déterminer)

## AUTRES SERVICES OFFERTS

AU CHALET DU CLUB DE GOLF CET HIVER  
Départ des pistes de ski et raquette  
Halte pour les randonneurs

Foyer extérieur

Service de bar et de café

Table de billard - Jeu de dards

Pour une belle soirée privée, location de salle 200 \$  
avec plusieurs activités disponibles

Pour plus d'informations : 418 598-9719 • club.trois.saumons@gmail.com

# plaisir mouvement détente découverte

## CONTACTEZ-NOUS

Vous aimeriez faire partie de l'Info-loisirs Printemps-été 2022? Remplissez le formulaire en ligne à [www.saintjeanportjoli.com/loisirs-inscription/](http://www.saintjeanportjoli.com/loisirs-inscription/). Nous travaillons toujours à améliorer et à bonifier notre publication!

## INFORMATION

### **Martin Picard**

Directeur de la vie communautaire

T. 418-598-3084 p. 117

@ martinpicard.sjpj@gmail.com

### **Virginie St-Pierre**

Coordonnatrice des services  
communautaires

T. 418-598-3084 p. 121

@ virginiestpierre.sjpj@gmail.com

### **Municipalité de Saint-Jean-Port-Joli**

7, Place de l'Église