

Un vent de plaisir... pour le loisir de vivre!

Programmation loisir, Services récréatifs, culturels et communautaires de la Ville de La Pocatière
Été 2018, vol. 11, no 2

3,2,1, décollage... vers l'été!



Programmation Été 2018

Renseignements généraux	2
Mot du maire	3
Camp de jour	4
Sorties-folies	5
Mégado	6
Cours et ateliers	
• Socioculturel	6
• Activité physique	7
• Activité physique et santé mieux-être	8
Installations	10
Événements	15

ACTIVITÉS OFFERTES PAR UN PARTENAIRE OU UN COLLABORATEUR

Identifiées par une ★, veuillez communiquer directement avec la personne responsable pour obtenir les informations détaillées (coût, horaire, etc.). Chaque partenaire ou collaborateur possède ses procédures d'inscription et sa politique de tarification et de remboursement.

ACTIVITÉS OFFERTES PAR LA VILLE DE LA POCATIÈRE

1 - INSCRIPTION

- **Les inscriptions débutent le mardi 1^{er} mai.**
- **VOUS POUVEZ VOUS INSCRIRE EN LIGNE!**
 - Rendez-vous au www.lapocatiere.ca, cliquez sur le bouton **Inscription en ligne** pour accéder à la plateforme, ensuite, cliquez sur **Créer un compte** et suivez les indications pour compléter les informations requises.
 - Vous pourrez alors accéder aux activités offertes par la Ville et vous inscrire, toujours en vous rendant sur le site www.lapocatiere.ca, en cliquant sur le bouton **Inscription en ligne**.
- **Vous pouvez encore vous inscrire** en vous présentant au bureau des Services récréatifs, culturels et communautaires (SRCC) en complétant le formulaire d'inscription se trouvant sur le site Internet de la Ville au www.lapocatiere.ca sous l'onglet **Vie communautaire** au répertoire **Programmation des loisirs**.
- Le nombre de places par activité est limité. Si le maximum est atteint, les inscriptions additionnelles sont placées sur une liste d'attente.
- Aucune confirmation n'est émise par téléphone. Seules les personnes dont l'activité est modifiée ou annulée sont contactées.
- Aucune inscription n'est prise par téléphone, ni par les spécialistes lors des activités.

Les **SRCC** peuvent, en tout temps et sans préavis, modifier le contenu de leur programmation, incluant les horaires et les coûts.

AVIS AUX PARENTS DES ENFANTS DE 14 ANS ET MOINS ET À TOUTE PERSONNE PRATIQUANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une fiche-santé doit être complétée au moment de l'inscription.

Le formulaire est disponible au bureau des **SRCC** et au www.lapocatiere.ca sous l'onglet **Vie communautaire** au répertoire **Programmation des loisirs** ou vous sera demandé lors de votre inscription en ligne.

2 - PRIORITÉ D'INSCRIPTION

Pour toutes les activités offertes, les inscriptions des résidents des municipalités de La Pocatière et de Sainte-Anne-de-la-Pocatière sont traitées de façon prioritaire.

3 - COÛTS : RABAI ET RÉGULIER

15 % sera appliqué sur le coût RÉGULIER apparaissant à l'activité choisie.

- Le coût « **RABAI** » est en vigueur jusqu'au vendredi 25 mai inclusivement et s'applique à toutes les activités de la programmation régulière des **SRCC**.
- Les coûts indiqués incluent les taxes, soit la TPS et la TVQ, s'il y a lieu.
- Pour bénéficier des coûts « **RABAI** », les inscriptions doivent être payées, au plus tard, le 25 mai 2018.

4 - COÛTS : « RABAI FAMILLE »

La Ville de La Pocatière accorde un rabais aux enfants d'une même famille : soit un **rabais de 20 % pour le 2^e enfant et un rabais de 30 % pour le 3^e enfant et plus**, pour une même activité. Ces rabais sont exclusifs aux familles résidant à La Pocatière et à Sainte-Anne-de-la-Pocatière. Ils sont appliqués aux programmes jeunesse.

5 - COÛTS RÉSIDANT ET NON-RÉSIDANT

La Ville de La Pocatière dispose d'une entente spéciale de loisirs avec la Municipalité de Sainte-Anne-de-la-Pocatière. Les citoyens de ces deux municipalités bénéficient du coût « **résidant** ». Pour les autres, le coût « **non-résidant** » s'applique. Une preuve de résidence est obligatoire au moment de l'inscription.

6 - MODALITÉS DE PAIEMENT

Vous pouvez régler les frais d'inscription par AccèsD, en argent comptant ou par chèque au nom de la Ville de La Pocatière.

Pour les inscriptions totalisant plus de 130 \$, le règlement de la facture peut s'effectuer en deux versements égaux. Le premier versement doit être encaissable le jour de l'inscription et le deuxième versement doit être réglé par un chèque postdaté du jeudi 28 juin 2018. Ce chèque doit être remis au moment de l'inscription, avec le premier versement.

7 - POLITIQUE D'ANNULATION ET DE REMBOURSEMENT

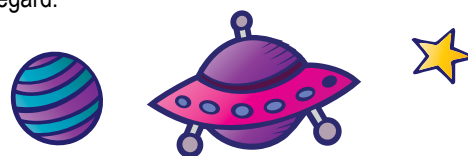
- Une activité peut être annulée si le nombre de participants est insuffisant. Le participant est alors entièrement remboursé.
- D'autres conditions peuvent s'appliquer, selon la politique de remboursement disponible au bureau des **SRCC** ou au www.lapocatiere.ca sous l'onglet **Vie communautaire** au répertoire **Programmation des loisirs**.

8 - RELEVÉ 24

Les parents souhaitant recevoir un crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants, communément appelé « **Relevé 24** », sont tenus de fournir toutes les informations demandées sur le formulaire d'inscription. Si des informations s'avèrent manquantes, aucun relevé ne sera acheminé.

9 - UTILISATION D'IMAGES

En s'inscrivant à une activité offerte par la Ville de La Pocatière, le participant, ou le répondant dans le cas d'un mineur, autorise l'utilisation par la Ville de toute photographie sur laquelle pourrait apparaître le participant, et dégage la Ville ainsi que ses représentants de toute responsabilité à cet égard.



Soirée d'inscription À ne pas manquer! Au Centre Bombardier Jeudi 3 mai 18 h 30 à 20 h 30

Tous au même endroit!

- Voisins solidaires
- Association du baseball de La Pocatière
- Association du soccer de La Pocatière
- Le camp de jour « Jeun'Estival » et « Mégado »
- Les SRCC
- Volley-ball de plage

Une opportunité pour échanger sur vos besoins, vos attentes et nos services!

- Posez vos questions.
- Découvrez les programmes offerts.
- Partagez vos idées et commentaires sur les activités offertes.

Venez rencontrer les organismes de loisir estival et leurs équipes d'animation.

L'ÉQUIPE DES SERVICES RÉCRÉATIFS, CULTURELS ET COMMUNAUTAIRES **SRCC** EST TOUJOURS HEUREUSE DE VOUS ACCUEILLIR.

Voici notre horaire pour la période estivale.

Horaire estival du 26 juin au 31 août

Lundi au jeudi : 8 h 30 à 12 h - 13 h à 16 h 30

Vendredi : 8 h 15 à 12 h 30

Horaire régulier

Lundi au vendredi : 8 h 30 à 12 h - 13 h 30 à 16 h 30

Coordonnées :

600, 9^e rue boulevard Desrochers, La Pocatière (Qc) G0R 1Z0

☎ : 418 856-2222, poste 2018

☎ : 418 856-9908 @ : loisirs@lapocatiere.ca

VEUILLEZ PRENDRE NOTE QUE LE BUREAU DES SRCC SERA FERMÉ LES 30 AVRIL, 21 MAI, 25 JUIN AINSI QUE LE 2 JUILLET.

SOYEZ INFORMÉ

Le www.lapocatiere.ca, une multitude d'informations à un seul endroit. La simplicité même!

Suivez-nous sur Facebook  @LoisirsLaPocatiere

CHOX FM, 97,5, votre station de radio locale est toujours présente pour vous informer.

ACCÈS-LOISIRS KAMOURASKA

Activités sportives, culturelles, communautaires et de plein air pour tous les citoyens à faible revenu du Kamouraska

LA POCATIÈRE

Jeudi 10 mai 2018
de 18 h 30 à 20 h

Centre Bombardier
(600, 9^e Rue, La Pocatière)

SAINT-PASCAL

Samedi 12 mai 2018
de 10 h à 12 h

Salle Ernest-Ouellet
Centre Communautaire Robert-Côté
(470, rue Notre-Dame, Saint-Pascal)

SAINT-ALEXANDRE-DE-KAMOURASKA

Samedi 12 mai 2018
de 10 h à 12 h

Complexe municipal
(629, route 289, Saint-Alexandre)



INFORMATION :
418 856-7000
POSTE 3197



La belle saison est arrivée et les vacances se pointent enfin le bout du nez, je vous invite à profiter pleinement de la saison estivale et prendre place pour le grand décollage vers l'été.

Depuis quelques semaines déjà, tous les membres de l'équipe d'animation estivale s'activent à l'élaboration de la nouvelle programmation et vous invite pour l'embarquement vers des découvertes spatiales étonnantes.

Outre les activités incontournables et tant appréciées, telles les Sorties-Folie et les Mardis-Show, dont le dernier de la saison aura lieu sous forme de 5 à 7 au jardin floral, des activités très appréciées seront de retour. Les activités de « On bouge aux Parcs » sont reconduites avec quelques nouveautés. Notre spécialiste en kinésiologie sera au rendez-vous pour favoriser l'activité physique des petits et des grands.

Le travail débute également pour la mise en œuvre du projet d'espace communautaire, un magnifique projet qui s'inscrit à même notre bibliothèque, dont j'aurai le loisir de vous reparler prochainement.

Apprentis astronautes... prêts pour le décollage? Les élus et le personnel de la Ville de La Pocatière vous souhaitent de belles découvertes!

Yves Dubeau

NOTRE PRIORITÉ,
LE MIEUX ÊTRE DE
VOTRE ENFANT!

« Qualité, sécurité
et satisfaction »

Notre camp est CERTIFIÉ
CONFORME AUX EXIGENCES
DU CADRE DE RÉFÉRENCE
POUR LES CAMPS DE JOUR
MUNICIPAUX.

Jeun'Estival



Horaires : 9 h à 16 h

Calendrier : du 25 juin au 17 août

Endroit : Notre aire de lancement est au
Centre Bombardier

Clientèle : 5 ans (au 30 juin) à 11 ans

Spécialiste : Une équipe d'animation dynamique
et compétente!

Inscription : www.lapocatiere.ca
ou au bureau des **SRCC**

Information : ☎ : 418 856-2222, poste 2018
@ : loisirs@lapocatiere.ca

INSCRIPTION

Forfaits « À la semaine », « **Semi-estival** »
et « **Estival** »

Les participants peuvent s'inscrire sur une base
hebdomadaire, semi-estivale ou estivale. Le
forfait « **Semi-estival** » est valide pour quatre
semaines d'activités, soit du 25 juin au 20 juillet
ou du 16 juillet au 10 août. Le forfait « **Estival** » pour
sa part, est valide du 25 juin au 10 août.

Des sorties optionnelles offertes à bas prix chaque
semaine.

Dans le cadre d'une programmation originale et diversifiée, viens découvrir le monde
fascinant de l'espace. En relevant de nouveaux défis, viens vivre des aventures
sportives, scientifiques et artistiques, bref des activités « spaciales »...

Tu es un artiste dans l'âme ou un sportif énergique? Le programme « **Jeun'Estival** » saura
pleinement te divertir! Le choix d'une option hebdomadaire : « **Artistique** » ou « **Sportive** ».

COÛTS

FORFAIT HEBDOMADAIRE

Coût résidant :	1 ^{er} enfant :	35 \$
	2 ^e enfant :	20 %
	3 ^e enfant et plus :	30 %

*La huitième semaine doit être achetée sur une base
hebdomadaire. Faites vite les places sont limitées.*

Coût non-résidant :	70 \$
---------------------	-------

FORFAIT SEMI-ESTIVAL

Coût résidant :	1 ^{er} enfant :	119 \$
	2 ^e enfant :	20 %
	3 ^e enfant et plus :	30 %

Coût non-résidant :	238 \$
---------------------	--------

FORFAIT ESTIVAL

Coût résidant :	1 ^{er} enfant :	190 \$
	2 ^e enfant :	20 %
	3 ^e enfant et plus :	30 %

Coût non-résidant :	380 \$
---------------------	--------

POUR VOUS SIMPLIFIER LA VIE ET GÂTER LES PETITS BEDONS

SERVICE DE REPAS CHAUDS

Les mardis et jeudis au coût de 7 \$

Inscription obligatoire

CHANDAIL AU COÛT DE 10 \$

Montrez fièrement votre appartenance
au Camp de jour en portant le chan-
dail officiel! Afin d'assurer la sécurité
de tous, l'achat du chandail est obli-
gatoire pour tous les participants.

Notes supplémentaires :

*Vous pouvez télécharger le Guide
aux parents au www.lapocatiere.ca. Il pourra également vous être
remis au bureau des **SRCC**. Ce
guide inclus toutes les informations
permettant à votre enfant de passer un
agréable séjour au « Camp de jour ».
Il constitue aussi, pour vous, un aide-
mémoire par excellence puisque ce guide
renferme tous les renseignements qui
vous sont utiles pour planifier votre été.*

Service de garde animé



Pour démarrer ou terminer la journée en beauté,
quoi de mieux que de prolonger son plaisir en
bonne compagnie!

Horaires : Lundi au vendredi de 7 h 30 à 9 h et
de 16 h à 17 h 30

Calendrier : 25 juin au 17 août

Endroit : Hall d'entrée de l'ancien aréna

Clientèle : Offert exclusivement aux participants
du programme « **Camp de jour** ».

Spécialiste : Sandrine Bouchard

Inscription : www.lapocatiere.ca
ou au bureau des **SRCC**

Information : ☎ : 418-856-2222, poste 2018
@ : loisirs@lapocatiere.ca

COÛTS SEMAINE

Coût résidant :	1 ^{er} enfant :	38 \$
	2 ^e enfant :	20 %
	3 ^e enfant et plus :	30 %

*La huitième semaine doit être achetée sur une base
hebdomadaire, elle n'est pas incluse dans le forfait
estival.*

Coût non-résidant :	76 \$
---------------------	-------

SEMI-ESTIVAL

Coût résidant :	1 ^{er} enfant :	122 \$
	2 ^e enfant :	20 %
	3 ^e enfant et plus :	30 %

Coût non-résidant :	244 \$
---------------------	--------

ESTIVAL

Coût résidant :	1 ^{er} enfant :	201 \$
	2 ^e enfant :	20 %
	3 ^e enfant et plus :	30 %

Coût non-résidant :	402 \$
---------------------	--------

INSCRIPTION

Forfaits d'inscription

Les participants peuvent s'inscrire sur
une base hebdomadaire, semi-estivale ou
estivale. Le forfait « **Semi-estival** » est
valide pour quatre semaines d'activités,
soit du 25 juin au 20 juillet ou du 16 juillet
au 10 août. Le forfait « **Estival** » pour sa
part est valide du 25 juin au 10 août.

En cas de besoin

*Les enfants qui ne sont pas inscrits au
« **Service de garde animé** » peuvent
l'utiliser moyennant des frais de 7 \$ par
période. Cette somme doit être réglée, sur
place, le jour même.*

Sorties-Folies



Pour t'en mettre plein la vue, l'équipe de l'animation estivale t'invite à participer à la « Sortie-Folie » de la semaine. Pour tous les goûts et 100 % de plaisir!

NOTES

- La priorité est accordée aux participants du programme **Camp de jour**.
- Les participants non-inscrits au programme **Camp de jour** doivent obligatoirement être accompagnés d'un adulte responsable.
- Le port du chandail du **Camp de jour** est obligatoire pour participer à la sortie au coût de 10 \$.
- En cas de mauvais temps, la sortie peut être reportée.



CENTRE D'ESCALADE L'ACCROCHÉ - *Nouveau*

Viens t'initier à différents types d'escalade en compagnie de spécialistes.

Horaire : Départ : 8 h 30 - Retour : 16 h

Coût résidant : Régulier 26 \$

Clientèle : 5 à 11 ans

Notes supplémentaires : lacrocheescalade.com

Calendrier : Mercredi 27 juin

Coût non-résidant : Régulier 52 \$

Date limite d'inscription : Jeudi 21 juin



DÉFI LASER ET CINÉMA

Viens neutraliser un maximum d'adversaires dans le labyrinthe tout en évitant d'être désactivé.

En après-midi, tu écouteras un film.

Horaire : Départ : 7 h 30 - Retour : 16 h 30

Coût résidant : Régulier 26 \$

Clientèle : 5 à 11 ans

Notes supplémentaires : www.defilaser.ca et www.leclap.ca

Calendrier : Mercredi 4 juillet

Coût non-résidant : Régulier 52 \$

Date limite d'inscription : Jeudi 28 juin



MILLER ZOO - *Nouveau*

Parcours les sentiers pédestres avec une centaine d'animaux dans leur environnement : ours noirs, cerfs, loups, lynx, renards, pumas et bien d'autres... ainsi que les vedettes du zoo, la lionne Nahla et la tigresse Sheira.

Horaire : Départ : 8 h - Retour : 16 h

Coût résidant : Régulier 21 \$

Clientèle : 5 à 11 ans

Notes supplémentaires : millerzoo.ca

Calendrier : Mercredi 11 juillet

Coût non-résidant : Régulier 42 \$

Date limite d'inscription : Jeudi 5 juillet



VILLAGE VACANCES VALCARTIER

Une journée qui promet d'être très rafraîchissante. Au programme : glissades, piscine à vagues etc.

Beaucoup, beaucoup de plaisir!

Horaire : Départ : 7 h 30 - Retour : 17 h

Coût résidant : Régulier 26 \$

Clientèle : 5 à 11 ans

Notes supplémentaires : www.valcartier.com

Calendrier : Mercredi 18 juillet

Coût non-résidant : Régulier 52 \$

Date limite d'inscription : Jeudi 12 juillet



CAMP ODYSÉE TROIS-SAUMONS - *Nouveau*

De l'hébertisme en passant par une promenade en rabaska et la réalisation de sciences naturelles, viens t'amuser. Voilà une journée pour faire le plein d'énergie!

Horaire : Départ : 8 h - Retour : 16 h

Coût résidant : Régulier 18 \$

Clientèle : 5 à 11 ans

Notes supplémentaires : www.campsodysee.com/trois-saumons

Calendrier : Mercredi 25 juillet

Coût non-résidant : Régulier 36 \$

Date limite d'inscription : Jeudi 19 juillet



RÉCRÉOFUN

Viens t'amuser dans un site récréatif. Au programme : labyrinthe avec trampolines, tubes et glissades, la toileOFUN pour grimper et glisser à plus de 5 mètres de haut, les trampolines « bungee » et plus encore.

Horaire : Départ : 8 h 30 - Retour : 16 h 30

Coût résidant : Régulier 21 \$

Clientèle : 5 à 11 ans

Notes supplémentaires : www.recreofun.com

Calendrier : Mercredi 1^{er} août

Coût non-résidant : Régulier 42 \$

Date limite d'inscription : Jeudi 26 juillet



BUNKER DE LA CHIMIE ET LHN CHANTIER A.C. DAVIE - *Nouveau*

Dans un bunker souterrain, autour d'un laboratoire improvisé, l'aventure te mènera à comprendre des principes scientifiques et à développer un outil technologique. Ensuite, viens visiter le LHN Chantier A.C. Davie.

Horaire : Départ : 8 h 30 - Retour : 16 h 30

Coût résidant : Régulier 25 \$

Clientèle : 5 à 11 ans

Notes supplémentaires : www.bunkerscience.com et www.acdavier.com

Calendrier : Mercredi 8 août

Coût non-résidant : Régulier 50 \$

Date limite d'inscription : Jeudi 2 août

Mégado

Tu souhaites vivre un été inoubliable en compagnie d'une équipe d'animateurs chevronnés? Le Camp « *Mégado* » est pour toi!

Au programme : Plusieurs sorties dont : Rafting, Défi laser, Arbraska, Village Vacances Valcartier, plage, piscine, camping et chalet, quilles, cinéma et encore plus. La programmation complète sera disponible en mai au Carrefour des Jeunes et au bureau des SRCC.

INSCRIPTION

En ligne au www.lapocatiere.ca (SRCC)
Carrefour des jeunes (CDJ)

☎ : 418 856-1210 @ : cdjlapoc@videotron.ca

Informations : Andrée-Anne Jacob-Tardif



HORAIRE

Lundi au mercredi de 9 h à 16 h et le jeudi de 13 h à 16 h

CALENDRIER

25 juin au 9 août

CLIENTÈLE

12 à 14 ans

ENDROIT

Carrefour des Jeunes de La Pocatière

COÛT

Coût résidant : 1^{er} enfant : 189 \$
2^e enfant : 20 % de rabais
3^e enfant et plus : 30 % de rabais

Coût non-résidant : 378 \$



Soirée d'inscription
À ne pas manquer!
Au Centre Bombardier
Jeudi 3 mai
18 h 30 à 20 h 30



PAR ICI LA SORTIE



L'équipe du Carrefour des Jeunes se rend à Montréal pour vivre des émotions fortes!

CALENDRIER

Le jeudi 9 août

COÛT

Rabais 75 \$ (avant le 25 mai)
Régulier 85 \$

Andrée-Anne Jacob-Tardif, CDJ

☎ : 418 856-1210 CDJ : cdjlapoc@videotron.ca

Sortie GRATUITE avec la vente de 70 billets de la FONDATION JEUNESSE!

Informe-toi dès maintenant auprès du CDJ.

La priorité d'inscription est accordée aux participants du programme « Mégado ». La sortie peut être annulée si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

★ LES P'TITS CŒURS BRICOLENT

Avant-midi d'activités parent-enfant sur divers thèmes : bricolages, comptines, chansons, surprises, etc.

Horaires : Mercredi de 9 h 30 à 11 h

Calendrier : 6 juin

Coût : Gratuit, inscription obligatoire

Endroit : Salle Guimond, Cathédrale de La Pocatière

Clientèle : Parent-enfant 2 à 5 ans

Spécialiste : Ève Bélanger

Inscription : Maison de la Famille du Kamouraska

☎ : 418 492-5993, poste 103 @ : mfkactivites@videotron.ca

★ CARREFOUR DES JEUNES

Le Carrefour des Jeunes est un lieu de rencontres animées visant à fournir aux adolescents les outils nécessaires à leur épanouissement. Nous tenons des ateliers culinaires le dernier jeudi de chaque mois, et ce, gratuitement!

Horaires : Mardi au jeudi de 16 h 30 à 21 h et vendredi de 17 h 30 à 22 h

En période estivale : du lundi au jeudi de 16 h à 21 h

Coût : Gratuit

Endroit : 722, 5^e avenue Mailloux, La Pocatière

Clientèle : 12 à 17 ans

Spécialiste : Équipe d'animation du Carrefour des Jeunes

Inscription : Andrée-Anne Jacob-Tardif ☎ : 418 856-1210 @ : cdjlapoc@videotron.ca

Notes supplémentaires : 6 juin, collecte de bouteilles vides. Les bouteilles seront également ramassées chez IGA La Pocatière.

★ LES INCROYABLES COMESTIBLES

Un projet qui invite les citoyens à cultiver la ville en plantant des espèces comestibles devant chez soi ou dans certains espaces publics. Un projet-citoyen qui est piloté par un comité formé de bénévoles. Des activités gratuites de plantation, d'entretien ainsi que des ateliers thématiques ouvert à tous.

Coût : Gratuit

Calendrier : juin à octobre

Endroit : Parc Desjardins, rue du Cheminot et 4^e avenue

Clientèle : Toute la population

Spécialiste : Comité des Incroyables comestibles La Pocatière

Information : @ : iclapoc@gmail.com

Notes supplémentaires : Suivez-nous via notre page Facebook Incroyables Comestibles La Pocatière @ICLapoc pour connaître le moment exact de nos activités. Une programmation sommaire se retrouve dans la section : Événements Nature et Marchés de la présente publication.

GRATUIT

GRATUIT

GRATUIT

NOUVEAUTÉ



★ PARENTS EN FORME

Vous voulez vous remettre en forme? Nous vous proposons une marche avec poussette et des exercices adaptés « adulte-enfant », une pause santé et un moment de socialisation.

Horaire : 13 h 30 à 15 h 30

Calendrier : 16 mai et 4 juin

Coût : Gratuit, inscription obligatoire

Endroit : Départ du Centre Bombardier

Clientèle : Parent-enfant

Spécialiste : Ève Bélanger

Inscription : Maison de la Famille du Kamouraska ☎ : 418 492-5993, poste 103 @ : mfkactivites@videotron.ca

★ ON BOUGE DANS NOS PARCS

Pour une deuxième année, nos parcs s'animent. Une animatrice kinésologue experte et dynamique vous propose plusieurs activités physiques. Pour plus de détails sur les activités, consultez la page 14.

Calendrier : 25 juin au 16 août

Spécialiste : Cindy Lambert, kinésologue

Inscription : www.lapocatiere.ca ou au bureau des SRCC @ : loisirs@lapocatiere.ca

Information : ☎ : 418 856-2222, poste 2018

★ BASEBALL MINEUR

L'Association du baseball mineur de La Pocatière invite tous les jeunes à s'inscrire pour la prochaine saison. Invitation spéciale aux filles!

Horaire : Fin mai à août

Calendrier : À définir selon la catégorie

Coût : Rallye Cap (Novice) (2011 à 2014) 95 \$ Atome (2009-2010) 140 \$ Moustique (2007-2008) 170 \$

Pee-wee (2005-2006) 170 \$

Bantam (2003-2004) 170 \$ Midget (2000 à 2002) 190 \$

Endroit : Stade municipal – Site récréatif

Clientèle : 4 à 18 ans

Spécialiste : Simon Lévesque, président - coordonnateur

Inscription : Mélanie Dumont ou Simon Lévesque ☎ : 418 860-7274 - 581 997-4020 @ : abmlp@outlook.com

★ COURS DE TENNIS - ÉCOLE DE TENNIS CHARLES-ANTOINE DIONNE

Cours de tennis débutant à avancé. Cours privé, semi privé ou de groupe. Une belle occasion de s'initier au sport ou de peaufiner sa technique.

Horaire : Dimanche pour les cours de groupe

Calendrier : 3 juin au 29 juillet

À déterminer pour les cours privé et semi-privé.

Coût à la carte (1 h) : 1 personne 40 \$ 2-3 personnes 30 \$/ch. 4-6 personnes 20 \$/ch.

Coût pour 6 cours (6 h) : 1 personne 140 \$ 2-3 personnes 120 \$/ch. 4-6 personnes 100 \$/ch.

Endroit : Terrain de tennis - Site récréatif

Clientèle : Pour tous les âges

Spécialiste : Charles-Antoine Dionne

Inscription : ☎ : 418 894-4052 @ : charlesantoinedionne29@hotmail.com

★ ÉCOLE DE PATINAGE ARTISTIQUE

Le Club de patinage artistique de La Pocatière offre sa traditionnelle et réputée « École d'automne ».

Horaire : Vendredi au dimanche – heures variables

Calendrier : 10 août au 9 septembre

Endroit : Centre Bombardier

Clientèle : Pour tous

Inscription : CPA La Pocatière ☎ : 418 856-2222, poste 2023 @ : cpa.lapocatiere@hotmail.com

★ SOCCER MINEUR ET ADULTE

L'Association du soccer invite les jeunes et les adultes à jouer au soccer tout en apprenant les techniques de base de ce sport à raison de deux séances par semaine (détails sur le site Internet).

Horaire : Lundi au jeudi, dès 18 h 30

Calendrier : Fin mai à mi-août

Coût : 15 \$ à 100 \$

Endroit : Terrains extérieurs de La Polyvalente

Clientèle : 3 à 99 ans

Information et inscription : www.soccerlapoc.org @ : soccerlapocatiere@gmail.com

★ YOGA PARENT-BÉBÉ

Retrouvez la forme en douceur en intégrant bébé à vos exercices de yoga.

Horaire : Mercredi 9 h 30 à 11 h

Calendrier : 23 mai

Coût : 2 \$ par famille (Inscription obligatoire)

Endroit : Salle Guimond, Cathédrale de La Pocatière

Clientèle : Parent-bébé

Spécialiste : Jacinthe Pelletier-Couillard

Inscription : Ève Bélanger, Maison de la Famille du Kamouraska

☎ : 418 492-5993, poste 103 @ : mfkactivites@videotron.ca

À LA SOIRÉE
D'INSCRIPTION
3 MAI

À LA SOIRÉE
D'INSCRIPTION
3 MAI

COEUR ACTIF : LA MARCHÉ RÉINVENTÉE!

Vous aimez la **marche**, vous voulez plus d'intensité? Cette activité vous permettra de faire divers **parcours de marche** combinés à des **exercices musculaires**, et ce, supervisés par une **kinésiologue**, spécialiste de l'activité physique.

Horaire : Mercredi, 17 h 30 à 18 h 30

Calendrier : 16 mai au 18 juillet

Coût : Gratuit - Vous serez présent, faites-nous le savoir!

Endroit : Départ du Centre Bombardier

Clientèle : 15 ans et plus

Spécialiste : Isabelle Dionne

Inscription : www.lapocatiere.ca ou au bureau des **SRCC**

Information : ☎ : 418 856-2222 poste 2018 @ : loisirs@lapocatiere.ca

GRATUIT

MARCHÉ POUR TA SANTÉ

Marche pour ta santé est une activité adaptée pour les personnes aînées ou pour ceux et celles en moins bonne forme physique; présence d'arthrose, arthrite, douleur aux hanches, aux genoux, etc. Le but est de vous aider à améliorer progressivement votre condition physique selon vos capacités.

Horaire : Jeudi de 10 h à 11 h

Calendrier : 21 juin au 19 juillet

Coût : Gratuit - Vous serez présent, faites-nous le savoir!

Endroit : Départ du Centre Bombardier

Clientèle : 15 ans et plus

Spécialiste : Isabelle Dionne

Inscription : www.lapocatiere.ca ou au bureau des **SRCC**

Information : ☎ : 418 856-2222 poste 2018 @ : loisirs@lapocatiere.ca

GRATUIT

★ PÉTANQUE

Venez goûter au plaisir et aux joies de la pétanque.

Horaire : Mardi, mercredi et jeudi de 18 h à 20 h

Calendrier : Dès le 29 mai

Endroit : Parc Desjardins intergénérationnel

Clientèle : Membres de la FADOQ

Inscription : Claude Guérette ☎ : 418 856-4545

★ VOLLEYBALL DE PLAGE

Seul ou en équipe, joignez la ligue « Les Gauloises ».

Horaire : Lundi au jeudi de 18 h 30 à 21 h 30

Calendrier : Juin à août

Coût : 25 \$/étudiant 50 \$/adulte

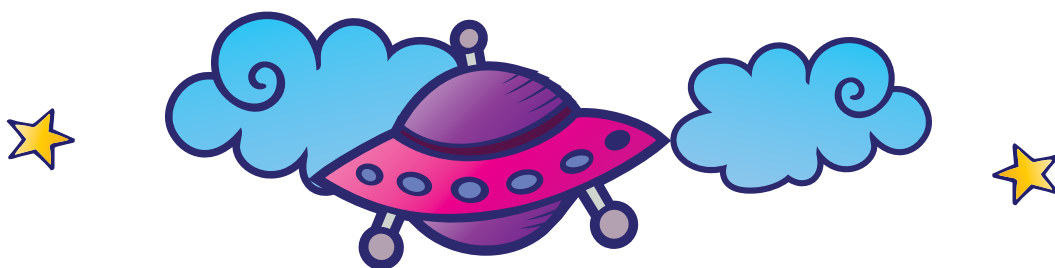
Endroit : Terrain de volleyball de plage – Site récréatif

Clientèle : 14 ans et plus

Inscription : Sarah-Maude Ouellet ☎ : 418 856-3795

Notes supplémentaires : *Catégorie : Récréatif, semi-compétitif et compétitif*

À LA SOIRÉE
D'INSCRIPTION
3 MAI



Location de jeux gonflables résidentiels et commerciaux

Sophie Picard
418 234-7206

Points de service:
L'Islet, Montmagny,
Berthier-sur-Mer

Le p'tit monde de Sophie

GARDIENS AVERTIS

Ce cours permet d'acquies l'assurance, les connaissances et les aptitudes que requiert la garde d'enfants. Une attestation de la Société canadienne de la Croix-Rouge sera remise aux participants qui auront répondu aux exigences.

Horaire : Mardi 17 h 30 à 20 h 30

Calendrier : 15 et 22 mai

Coût résidant : 60 \$

Coût non-résidant : 81 \$

Endroit : Centre Bombardier

Clientèle : 11 ans et plus

Spécialiste : Lucie Laliberté

Inscription : www.lapocatiere.ca ou au bureau des SRCC

Information : ☎ : 418 856-2222 poste 2018 @ : loisirs@lapocatiere.ca

★ SOUTIEN

Pour un soutien, un réconfort et des activités favorisant l'insertion sociale, La Traversée, Association Kamouraskoise en santé mentale, vous propose une programmation variée : ateliers culinaires, cuisine collective, groupe d'entraide sur le rétablissement, groupe d'autogestion de l'anxiété ou de la dépression et activités de loisir etc.

Horaire : La Pocatière : Lundi : Écoute et réf. tél. de 9 h à 16 h Mardi au vendredi : activités de 9 h à 16 h

Saint-Pascal : Vendredi : activités de 13 h à 16 h

Coût : Gratuit, inscription obligatoire

Calendrier : Pour la période estivale

Endroit : 1202, 4^e avenue Painchaud, La Pocatière

Clientèle : adulte

525, avenue de l'Église, Saint-Pascal

Inscription : Éliane D'Anjou, directrice ☎ : 418 856-5540 @ : latraverseesm@videotron.ca

★ LES P'TITES FRIMOUSES

Nous offrons une série d'ateliers pour les parents accompagnés de leur bébé âgé de 0-1 an. « Les p'tites frimousses » comptent six rencontres. Il s'agit d'une occasion à saisir pour en connaître davantage sur le développement de la motricité globale, la motricité fine, le développement sensoriel/perceptif de votre enfant et l'importance du jeu dans la vie de votre petit trésor.

Horaire : Jeudi 9 h 15 à 11 h

Calendrier : 10, 17, 24, 31 mai et 7, 14, 21 juin

Coût : Gratuit, inscription obligatoire

Endroit : Salle Guimond, Cathédrale de La Pocatière

Clientèle : Parents avec bébé 0-1 an

Spécialiste : Ève Bélanger

Inscription : Maison de la Famille du Kamouraska ☎ : 418 492-5993, poste 103 @ : mfkactivites@videotron.ca

★ QUOI METTRE DANS MON ASSIETTE?

L'arc-en-ciel du cœur vous propose cette conférence qui vous permettra de mieux comprendre les bases d'une alimentation équilibrée. Un volet concernera particulièrement l'alimentation chez la personne aînée. Des bouchées seront également servies sur place.

Horaire : 19 h

Calendrier : Mardi 22 mai

Coût : 5 \$/personne

Endroit : Salle Bernard-Turmel, Centre Bombardier

Spécialiste : Rafaël Caron-Marquis

Inscription : Isabelle Dionne ☎ : 418 856-7000, poste 7287 @ : arcencielluducœurdukamouraska@hotmail.com



Soirée d'inscription
Au Centre Bombardier
Jeudi 3 mai de 18 h 30 à 20 h 30



ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE EXTÉRIEUR
21 mai au 19 juillet

Profitez de la période estivale pour vous entraîner à l'extérieur grâce à de l'entraînement fonctionnel combinant à la fois un travail cardiovasculaire et musculaire, le tout dans un climat dynamique, motivant et respectant votre niveau de condition physique.

On vous y attend!

LUNDI et/ou MERCREDI «Avancé» 18 h 30
MARDI et/ou JEUDI «Débutant-Intermédiaire» 18 h 30
Lorsque les conditions climatiques l'obligent, les séances se dérouleront à l'intérieur

581 729-0066 - caoperformance@hotmail.com

CA-O PERFORMANCE

projektion
16-35

CARREFOUR
jeunesse + emploi

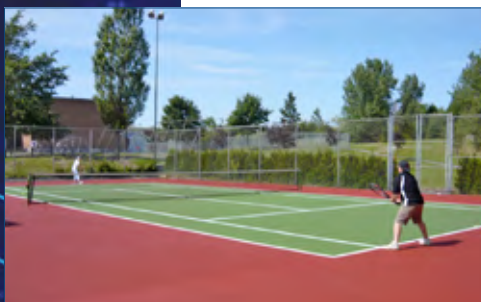
BUREAU DE LA POCATIÈRE
212, 4^e Avenue | 418 371-1377
info@projektion16-35.ca
Suivez-nous sur

Besoin d'un coup de pouce pour votre recherche d'emploi?

N'hésitez pas à contacter les conseillères jeunesse; elles sont là pour vous accompagner!

Avec la participation financière de :

Emploi Québec



FORMULE LIBRE - « NON-MEMBRE »

En tant que non-membre, vous avez accès à un terrain libre selon l'horaire ci-bas. Vous pouvez aussi réserver un terrain de formule « Club », 24 heures à l'avance.

Horaire : Accès libre tous les jours
le terrain 2 de 12 h à 16 h 30

Coût résidant : gratuit

SITE RÉCRÉATIF ET SPORTIF

Pour information et réservation, contactez les **SRCC**.

☎ : 418 856-2222, poste 2018 @ : loisirs@lapocatiere.ca

TENNIS FORMULE « MEMBRE »

Deux terrains asphaltés et éclairés. Devenez membre et profitez de privilèges tel que : réserver un terrain 48 heures à l'avance, une assurance accident et des accès exclusifs aux terrains.

Horaire : En exclusivité tous les jours, terrains 1 et 2 de 7 h à 12 h et terrain 1 de 12 h à 22 h.

Calendrier : Dès le mois de mai

Coût résidant : 5 à 13 ans : 35 \$/saison, 14 ans et plus : 79 \$/saison

Forfait familial : 138 \$/saison

Coût non-résidant : 5 à 13 ans : 47 \$/saison, 14 ans et plus : 107 \$/saison

Forfait familial : 186 \$/saison

*Les cartes sont en vente au bureau des **SRCC**.*



LA TOURNÉE TENNIS QUÉBEC - SPORTS EXPERTS S'ARRÊTERA CHEZ-NOUS CET ÉTÉ.

Suivez-nous sur Facebook pour plus de détails.

TERRAIN DE BALLE

Pour la pratique de la balle-molle, comme du baseball, notre terrain de balle éclairé le soir est accessible à tous sur réservation et selon la disponibilité.

Coût résidant : Tarification à l'heure, selon la politique en vigueur.



TERRAIN DE VOLLEYBALL DE PLAGE

Trois terrains sablonneux, accessibles sur réservation et selon la disponibilité.

Coût résidant : Tarification à l'heure, selon la politique en vigueur.

Réservation : SRCC



JEUX D'EAU

Pour vous rafraîchir en toute quiétude, les jeux d'eau offrent une alternative sécuritaire à la piscine. Idéal pour les tout-petits!

Horaire : Tous les jours de 9 h à 20 h

Calendrier : À partir du 10 juin



LE REFUGE

Pour les utilisateurs des installations du parc, profitez du vestiaire et des salles de toilettes aménagées dans la section sud de l'ancien aréna.

PISTE DE PATINS À ROUES ALIGNÉES

Patinez en toute sécurité, en profitant d'une piste asphaltée et éclairée, d'une longueur de 0,8 kilomètre.

Horaire : Tous les jours de 9 h à 22 h

PISTE DE BMX

Une piste unique, homologuée par la Fédération québécoise des sports cyclistes.

Horaire : Tous les jours de 9 h à la tombée du jour



PARC DE PLANCHES À ROULETTES ET BMX

Pour les adeptes de sensations fortes, un site aménagé pour les vrais « mordus »!

Horaire : Tous les jours de 9 h à 22 h

MODULES DE JEUX

Amusez les enfants et souriez! Passez du bon temps en famille et permettez à vos enfants de développer leurs habiletés motrices.

Horaire : Tous les jours de 9 h à la tombée du jour

Endroit : École Sacré-Cœur

POLYVALENTE LA POCATIÈRE

☎ : 418 856-2222, poste 2018 (SRCC)

@ : loisirs@lapocatiere.ca

TERRAINS DE SOCCER ET DE FOOTBALL

Pour la pratique du soccer, du football ou de l'ultimate freezbee, profitez de deux surfaces naturelles et d'une surface synthétique éclairée.

Horaire : Tous les jours selon l'horaire de disponibilité et sur réservation seulement

Coût : Selon la location

Endroit : Polyvalente La Pocatière



SALLES ET GYMNASES

Les **SRCC** vous offrent la possibilité de louer diverses salles, des gymnases et des terrains récréatifs. Pour connaître les disponibilités et les modalités de location, communiquez avec nous.

Horaire : Tous les jours selon l'horaire de disponibilité et sur réservation seulement

Coût : Selon la location

Endroit : Polyvalente La Pocatière



CENTRE SPORTIF DU CÉGEP DE LA POCATIÈRE

☎ : 418 856-1525, poste 2223

@ : dgaudreau@cegeplapocatiere.qc.ca

PISCINE

Pour vous rafraîchir en toute sérénité, profitez d'un bassin réglementaire et d'une terrasse aménagée.

Horaire : Tous les jours de 13 h à 18 h

Calendrier : 23 juin au 26 août

Coût : Gratuit pour les résidents de la Ville de La Pocatière et de la Municipalité de Sainte-Anne-de-la-Pocatière





PARCS ET ESPACE NATURE

Pour information, contactez les **SRCC**.

☎ : 418 856-2222, poste 2018 @ : loisirs@lapocatiere.ca

PARC DES JARDINS INTERGÉNÉRATIONNEL

Un parc unique, animé et aménagé pour vous procurer plaisir et mieux-être. Un simple arrêt et vous serez conquis!

Découvrez notre programmation.

Horaire : Tous les jours de 9 h à 22 h

Coût : Gratuit

Endroit : En face du Centre Bombardier

Pour tous et pour tous les goûts!

Divers équipements sont accessibles :

**JEUX DE CROQUET - JEUX DE FER - PRATIQUE DE GOLF - JEUX DE PALET - JEUX DE PÉTANQUE
STATIONS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - MODULES DE JEUX - AIRE DE REPOS ET
TOILETTE.**

Le prêt de matériel est possible en vous présentant à la « BOUTIQUE DU PRO » du Centre Bombardier.



PARC DU SECTEUR OUEST

Un parc urbain, aménagé pour répondre aux besoins des petits comme des grands. Venez le découvrir et vous divertir!

Horaire : Tous les jours, de 7 h à 22 h **Coût** : Gratuit

Endroit : Secteur Ouest (près du Centre La Pocatière)

**MODULES DE JEUX - TERRAIN DE BASKETBALL et HOCKEY BOULE - AIRE DE
REPOS ET TOILETTE**

BOISÉ BEAUPRÉ

Un centre de plein air offrant quatre sentiers d'une longueur de 12 kilomètres. Idéal pour le vélo de montagne et la randonnée pédestre.

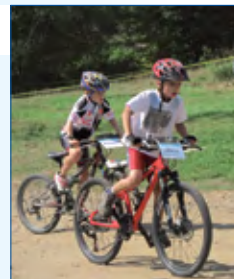
Horaire : Tous les jours de 7 h à la tombée du jour.

Vélo de montagne : Samedi, dimanche, mardi et jeudi de 18 h à 22 h

Marche : Tous les jours à l'exception des plages horaires dédiées au vélo de montagne

Coût : Gratuit

Endroit : 100-124, route Sainte-Anne/Saint-Onésime



LA MONTAGNE DU COLLÈGE

« Un trésor 100 % nature » randonnée pédestre, observation de la nature, découverte des grottes et pique-nique en famille. Profitez d'une vue panoramique imprenable et d'un accès direct au Jardin Floral.

Horaire : Tous les jours, de l'aube à la tombée du jour.

Coût : Gratuit

Endroit : 100, 4^e avenue Painchaud

JARDIN FLORAL

Admirez les beautés du paysage! Là où s'entremêlent harmonieusement les fleurs, l'eau, les pierres et maintenant, les légumes. Découvrez des jardins et rocailles qui sauront vous charmer.

Horaire : **Début mai à la mi-juin** : Lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Mi-juin à la fin juillet : Tous les jours de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Août : Lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Coût : L'entrée est gratuite ou une contribution volontaire

Endroit : 230, route 230 Ouest, La Pocatière



Centre BOMBARDIER

Le **CENTRE BOMBARDIER** est un complexe multifonctionnel. Aménagé sur deux étages et muni des plus récentes technologies, il saura combler vos attentes les plus grandes, tout en demeurant accessible pour répondre à vos plus simples besoins.



Vous êtes peut-être de ceux qui ont découvert le patinage de vitesse cette année au Centre Bombardier.

Si vous avez le goût de vous impliquer dans le développement de cette discipline, contactez-nous.

Espaces en location et de nombreux services disponibles

- Salle Desjardins
(125 pieds de long et 32/57 pieds de large)
Capacité de 550 places (sans tables)
Capacité de 300 places (avec tables)
- Salles Carmen-Gagnon ou Bernard-Turmel
Capacité de 250 places (sans tables)
Capacité de 150 places (avec tables)
- Autres espaces
Salle de conférence, salon VIP, loges, galerie de presse

On vous offre

- Visite et estimé gratuit selon vos besoins
- Service « clé en main »

Les services

- Internet sans fil haute vitesse
- Écrans géants, projecteurs et télévisions par satellite
- Système de son, micros sur pied, sans fil et casque
- Bloc de scène, table, chaises
- Air climatisé
- Espace traiteur, cuisine entièrement équipée
- Espace bar et permis d'alcool
- Montage inclus

Pour connaître la tarification et les disponibilités, communiquez avec nous.

Réservation pour la saison 2018-2019 dès juin.
Glace disponible à partir du 12 août.

INFORMATION :

☎ : 418 856-2222, poste 2000

@ : loisirs@lapocatier.ca

Profitez de l'expertise d'une équipe dynamique pour faire de votre activité un succès assuré.

600, 9^e rue boulevard Desrochers



ON BOUGE DANS NOS PARCS

25 JUIN AU 16 AOÛT

RELÂCHE LA SEMAINE DU 30 JUILLET AU 3 AOÛT



Cet été, nos parcs s'animent! Une animatrice kinésiologue experte et dynamique vous fera bouger en plein air.

De tout pour tous et pour tous les goûts.

Découverte et plaisir assuré!



À LA DÉCOUVERTE DU MOUVEMENT!

Atelier de développement moteur pour les tous petits: tonus musculaire, équilibre, coordination et motricité fine. Activités de psychomotricité et d'animation, jeux de groupe.

Lundi 10 h à 11 h

Parc Desjardins intergénérationnel

Petite enfance (0-3 ans) et parents

RESPIREZ PAR LE NEZ!

Profitez d'un moment de détente en pleine nature pour vous initier à diverses techniques et stratégies pour mieux gérer le stress. Yoga, pilatès, méditation et bien d'autres, pour recharger vos batteries.

Lundi 17 h 30 à 18 h 30

Parc Desjardins intergénérationnel

ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR

Pour maintenir la forme cet été! Des séances d'entraînement sécuritaires et originales dans nos parcs et nos sentiers en pleine nature. Et pourquoi pas une initiation à des randonnées accessibles?

Mardi 17 h 30 à 18 h 30

**Parc Desjardins Intergénérationnel
et sentiers naturels**

BOUGER EN FAMILLE

La journée se termine, c'est l'heure de jouer! Profitez d'un moment en famille et avec des amis, pour découvrir de nouveaux sports et jeux dans un environnement stimulant et sécuritaire.

Mercredi 18 h 30 à 19 h 30

Parc Secteur Ouest

Enfants (4-10 ans) et parents



AQUA-DOUCEUR

Profitez de la chaleur de l'été et du milieu aquatique pour bouger en douceur. Initiez-vous à des exercices de renforcement, de coordination, d'aérobic et de flexibilité.

Judi 16 h à 17 h

Piscine du Cégep de La Pocatière

Adulte et personnes âgées

BASKET J'ADORE!

Sors tes « basquettes » et viens faire des paniers. On crée nos jeux, nos défis et nos équipes sur place, pour le plaisir de se rencontrer et de jouer.

Judi 18 h 30 à 19 h 30

Cour extérieure de l'école Sacré-Coeur

Ados et adultes au coeur jeune



ACTIVITÉS GRATUITES

INSCRIPTION

Tu seras présent, fais-nous le savoir!

Cindy Lambert, kinésiologue

www.lapocatiere.ca ou au bureau des **SRCC**

Information : 418 856-2222, poste 2018

Gymnastique Spectacle de fin d'année

GYM LES HEROS D'AUJOURD'HUI!

STICK!

SAUTE!

PUNCH!

SAMEDI 26 MAI

18 h 30 Centre Bombardier

8 \$/ADULTE 5 \$/ETUDIANT

Facebook : Club de Gymnastique Gymagine
Courriel : gymagine@hotmail.ca

5^e ÉDITION **SAMEDI 9 JUIN 2018**
Un événement sportif et familial

LA COURSE DE L'ANSE DE LA POCATIÈRE

NANCY MILLARD
ENSEIGNANTE
INITIATRICE DU PROJET

FRANÇOIS DUSSAULT THERIAULT
DG BOMBARDIER TRANSPORT
LA POCATIÈRE

JEAN MARTIN
PRÉSIDENT D'HONNEUR

METRO LEBEL
Toujours Plus Fort, Plus Vite

Sainte-Anne de-la-Pocatière

Choix 97,5

École Polyvalente La Pocatière

BOMBARDIER

La Pocatière

Les épreuves : course et marche
Les distances
Marche : 5km, 5km, 5km
Course : 5km, 5km, 5km, 10km
11, 12, 13, 14 km consistera en une boucle de 5km x2

Maximum d'inscriptions 750 coureurs et marcheurs
Nombre d'inscriptions en 2017 : 505

Pour information ou inscription
inscriptionenligne.ca/coursedelanse

À NE PAS MANQUER CET ÉTÉ, LES PARTIES DE NOTRE ÉQUIPE DE BASEBALL SENIOR

Vendredi	25 mai	20 h 15	Rimouski
Dimanche	27 mai	13 h	Edmundston (2 parties)
Jeudi	31 mai	20 h	Témiscouata
Samedi	9 juin	14 h	Matane
Mercredi	13 juin	20 h	Trois-Pistoles
Vendredi	22 juin	20 h	Rivière-du-Loup
Samedi	14 juillet*	19 h 30	Trois-Pistoles
Vendredi	20 juillet	20 h	Témiscouata
Samedi	21 juillet	13 h	Grand Sault (2 parties)

* Journée du baseball mineur

Choix
97,5

**STADE MUNICIPAL
DE LA POCATIÈRE**

5 \$ par personne
gratuit pour les moins de 6 ans

**Vous pouvez vous procurer un
billet de saison au coût de 40 \$.**

☎ : 418 856-2222, poste 2018

LE 12 JUIN PROCHAIN

SAINES HABITUDES DE VIE - SPORT - SANTÉ



UNE JOURNÉE EXTRAORDINAIRE ET UNE TONNE D'ACTIVITÉS

6 écoles participantes

École de la Marée-Montante, École des Vents-et-Marées (Rivière-Ouelle), École Sacré-Coeur, École Mgr-Boucher, École Notre-Dame-du-Portage, École Vents-et-Marées (Cacouna)

Une **20** taine d'ateliers

FORCE 4 « À l'école, on bouge au cube ! »
Un programme du Grand Défi Pierre Lavoie
Une mesure du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

COMMISSION SCOLAIRE DE KAMOURASKA-RIVIÈRE-DU-LOUP

Grand Tour 2018

Du 4 au 10 août

Desjardins



Savourez l'instant
dans le Bas-Saint-Laurent
Départ : La Pocatière

RÉSERVEZ
veloquebecvoyages.com
1 800 567-8356, poste 506
photo : Diane Dufresne et Yvan Monette

Vélo Québec VOYAGES
Travaux d'un permis du Québec

TOURNOI PROVINCIAL BANTAM « A » STÉPHANIE SAVOIE

32^e Édition
5 au 8 juillet
au Stade municipal de La Pocatière



8 équipes provenant de toutes les régions du Québec

Venez encourager la relève sportive pocatière

Défi triple jeux 16 juin
Journée du baseball mineur avec le CHOIX FM le 14 juillet.
Suivez notre page Facebook Baseball-Mineur La Pocatière

Découvrez les talents de demain!

BASEBALL MINEUR LA POCATIÈRE
Une invitation de

MERCREDI 16 MAI et LUNDI 16 JUILLET

13 h 30 à 20 h 30

la collecte

À la salle Desjardins du Centre Bombardier

DONNEZ DU SANG. DONNEZ LA VIE.

HÉMA-QUÉBEC

LA POCATIÈRE

2 et 3 juin 2018

RELAIS POUR LA VIE

UNE NUIT POUR faire la différence

INSCRIPTION : equipesrelaislp@hotmail.com



JE SUIS ATTEINTE
D'ALTRUISME

RELEVEZ LE DÉFI
La Pocatière - 17 juin
11 h à 14 h
Centre Bombardier

CRÉEZ VOTRE DÉFI
PERSONNALISÉ
Seul ou en groupe,
en choisissant le lieu et la date
tetesrasees.com

DÉFI
TÊTES
RASÉES

leucan

PRÉSENTÉ PAR
Proxim

Défi Vélo
André Côté

7 SAMEDI
JUILLET 2018
8^e édition

Inscription et parrainage en ligne www.defiveloandrecote.ca

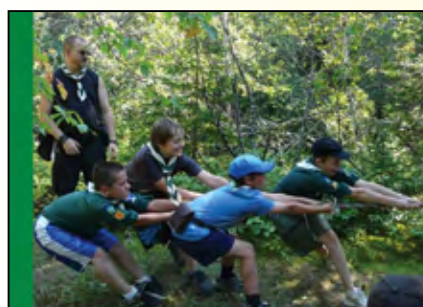



PARCOURS EN BOUCLE
Départs et arrivées au Collège de Sainte-Anne-de-la-Pocatière

50 75 100 135

Pour information : 418 856-4066 ou info@fondationandrecote.ca

MAILLOT VERT	Desjardins	MAILLOT BLEU
MAILLOT ROUGE   	     	- MRC de Kamouraska - PMI Inter-Municipales Gares, Lévesque, Gagné, St-Pierre - Pompeo Tolo - The Ryley - Collège de Sainte-Anne-de-la-Pocatière - Alimentation Coop H&A La Pocatière - CosmoNet - Service communautaire - Service Inter-municipal de sécurité incendie de La Pocatière - Service Inter-municipal de sécurité incendie de Saint-Paul - Régie Inter-municipale de protection incendie de Kamouraska-Ouest - Service de sécurité incendie Kam-est - Pompeo Kamouraska



VENTE DE HOT-DOGS

AU PROFIT DU GROUPE SCOUT LA POCATIÈRE, RÉGALEZ-VOUS
D'UN SUCCULENT HOT-DOG.

Vendredi, samedi et dimanche de 10 h à 18 h
29, 30 juin, 1^{er} juillet, 17, 18 et 19 août
Stationnement du Métro Plus Lebel



Nature en fête

Samedi 26 mai
La Pocatière

Le MARCHÉ aux FLEURS
au Carrefour La Pocatière

9 h à 14 h

- Distribution d'arbres et de vivaces (gratuit)
- Distribution de compost (quantité limitée)
- Vente de vivaces par le Jardin floral

Pour information
418 856-3394, poste 1101

La Pocatière

INCROYABLES COMESTIBLES
La Pocatière

LANCEMENT SAISON
INCROYABLES COMESTIBLES
LE SAMEDI 9 JUIN
Échange de plants
Pique-nique musical
Une collaboration avec la Course de l'Anse

ACTIVITÉS
DE PLANTATION,
DE DÉSHÉBAGE ET
D'ARROSAGE
DE MI-JUIN À SEPTEMBRE

☎ : 418 234-7779
@ : iclapoc@gmail.com
<http://www.Facebook.com/ICLapoc/>

Nourriture à partager

La Pocatière

Marché aux fleurs

Vendredi, samedi et dimanche
18, 19 et 20 mai | 25, 26, et 27 mai
1, 2 et 3 juin | 8, 9 et 10 juin
15, 16 et 17 juin | 22, 23 et 24 juin

au Carrefour La Pocatière

Organisé par la
Société d'horticulture
et d'écologie
Kamouraska-L'Islet

Denis Gendron, ☎ 418 354-8393

EN VENTE

Un vaste choix
de plants de légumes et de fleurs
à prix compétitifs!



ÉCHANGE DE VIVACES
Mercredi 23 mai
Local du Marché aux fleurs, au Carrefour La Pocatière
À 19 h et possibilité d'acheter du compost
de fumier de vers de terre

**VOYAGE HORTICOLE POUR VISITER DE
BEAUX JARDINS EN BEAUCE**
Dimanche 12 août

Information auprès de Mme Michèle Harton, au 418 856-2879.

Information :
Luce Garon, présidente
☎ : 418 498-3130 @ : luluga@live.ca

Les conférences sont gratuites pour les membres et la carte de membre permet de bénéficier de rabais appréciables dans les centres de jardin de la région et lors d'activités comme le voyage.



Venez découvrir les produits des producteurs, transformateurs alimentaires et artisans d'ici!



**Marché public
de la Grande-Anse**

Tous les samedis

9 h 30 à 14 h 30

7 juillet au 22 septembre

**Sous un chapiteau
au Carrefour La Pocatière**
(voisin de Home Hardware, 1^{re} rue Poiré)

 **Marché public de la Grande-Anse**
Tél. : 418 856-3702
Courriel : marchelapocatiere@gmail.com



Samedi, 5 mai 8 h à 17 h
Dimanche, 6 mai 8 h à 16 h

Seront sur place au niveau commercial :

- Matériaux Direct
- Émondage et déneigement Marc Lizotte
- GoliathTech
- Clôtures André Harton
- Construction Pierre Bonenfant
- Rivière-du-Loup Toyota
- Tech-Mini Mécanique
- Ferblanterie Ouellet division Porte de Garage Garex
- Nettoyage Haute Pression VB
- S.A. Mécanik véhicules radiocommandés
- Doc Électrique
- Les Gouttières Pro
- Atelier Carois
- Locations J.C. Hudon
- Lemieux Service
- Pavage Francoeur
- PJH

*Et de nombreuses tables
offrant des trésors!*
On vous attend au Centre Bombardier!

MÉGA VENTE

Il y a une voiture pour toi!

9 au 12 mai

Centre Bombardier

9 h à 21 h

Votre concessionnaire de confiance!

Thibault
MONTMAGNY LA POCATIÈRE



505, avenue de la Grande-Anse **418 856-2621**



La Fête
nationale
du Québec

SITE RÉCRÉATIF ET CENTRE BOMBARDIER

Le **23 juin dès 20 h**

Soirée festive : spectacles, feu d'artifice et feu de joie

SPECTACLE DU GROUPE MUSICAL LE RETOUR DU VINTAGE

Le Retour du Vintage renouvelle des classiques de la musique populaire francophone de *Plume Latraverse* à *Les Trois Accords* pour la fête nationale. Formé de musiciens d'ici, vous aurez droit à un spectacle qui décoiffe! C'est un rendez-vous!

1^{re} partie : Éric Guay

DÈS 20 H - ADMISSION GRATUITE

Histoire de héros
FETATIONALE.QUEBEC

Le **24 juin dès 9 h**

Jeux gonflables, trampoline jumpai, animations, spectacle pour enfants, hot dogs et souper BBQ

Une collaboration de la Ville de La Pocatière et de la Municipalité de Sainte-Anne-de-la-Pocatière

EXPOSITION TEMPORAIRE

DE L'ÉTABLE AU MUSÉE

JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE 2018

MUSÉE QUÉBÉCOIS
DE L'AGRICULTURE ET DE L'ALIMENTATION

MUSÉE DE CHARLEVOIX

Les Producteurs de lait
du Québec

Québec

418 856-3145
www.mqos.ca
100, 4^e avenue, La Pocatière



Cent Mille Lieux à la Montagne du Collège

Une animation théâtrale tout au long d'un sentier
Pour toute la famille
Billetterie sur place
Durée de 1 h à 1 h 30
Les 10-11-12 août et les 17-18-19 août

pour informations,
418 551-8238
f CentMilleLieux
troupe.centmillelieux@gmail.com
www.centmillelieux.com




La BIBLIOTHÈQUE municipale EST EN MODE ACTION

POUR SE TRANSFORMER ET DEVENIR
UN VÉRITABLE ESPACE COMMUNAUTAIRE

... Pour participer et vous impliquer dans le comité qui travaillera à la définition et la réalisation du projet, contactez les Services Récréatifs, Culturels et Communautaires.

SRCC
loisirs@lapocatiere.ca
418 856-2222 #2018



« Découvrez les plaisirs de la lecture! »

À SURVEILLER CET ÉTÉ du 3 mai au 20 août

Exposition et concours

« Culture amérindienne »

À chaque volume emprunté lors de cette exposition, courez la chance de gagner du plaisir à lire!



HORAIRE ESTIVAL EN VIGUEUR DU 23 JUIN AU 3 SEPTEMBRE

Lundi et jeudi
De 19 h à 21 h

Vendredi
De 14 h à 16 h

Fermée le 23 au 27 juin et 30 juin au 4 juillet

900, 6^e avenue Pilote, La Pocatière

Julie Garon, coordonnatrice ☎ : 418 856-3394, poste 1118

@ : biblio@lapocatiere.ca

**CLUB DE LECTURE
DES JARDINS 2018**
sur les extraterrestres
disponible à la fin des
classes jusqu'à la mi-août

VENTE DE LIVRES USAGÉS 3 AU 15 MAI

Durant
les heures
d'ouverture
de la bibliothèque

PROFITEZ-EN,
DES LIVRES À
PETITS PRIX
POUR DE
GRANDES
LECTURES!



Expositions à l'Edifice Gérard-Dallaire



« AMIS DE L'ART »

GILLE VEILLEUX, PIERRE
LALIBERTÉ, RENÉEROSÉ
PELLETIER-MARTINEAU,
SERGE THERRIEN,
Québec

Quatre amis, quatre styles,
une rencontre...

Jusqu'au 28 mai



900, 6^e avenue Pilote

Lundi et Jeudi de 19 h à 21 h

Samedi et dimanche de 10 h à midi

« VERSÉE DE TENDRESSE »

MICHÈLE PELLETIER,
Québec

Assoiffés de tendresse, de beauté et d'imaginaire,
venez à la rencontre de mes œuvres.

N.B. L'artiste peindra sur place lors de ses
présences les samedis et dimanches

31 mai au 2 juillet

APPEL DE DOSSIERS

Si vous souhaitez exposer pour la prochaine saison, communiquez dès maintenant avec M^{me} Hélène Desjardins.

☎ : 418 856-2589 @ : helenegil@videotron.ca

Gratuit • Bienvenue à tous!

EXPOSITION RÉGIONALE

À l'occasion du Congrès régional
des Cercles de Fermières
de la Fédération 05,
ne manquez pas l'invitation
à l'exposition des trésors
du patrimoine artisanal.

Mercredi 9 mai de 19 h à 21 h
Cathédrale de La Pocatière

Information : Cécile Gamache au 418 856-3815



SYMPOSIUM DE PEINTURE DU KAMOURASKA

Un rendez-vous fraternel
dans un pays magique!

25^e édition
du 18 au 22 juillet

Président d'honneur
Claude Bonneau




GROUPE VOCAL
MOUV'ANSE
présente

Ça se chante... ça se danse!

Accompagné de
7 musiciens sur scène

SAMEDI 28 avril 20 h
DIMANCHE 29 avril 14 h
SALLE ANDRÉ-GAGNON

Procurez-vous vos billets!
Auprès des choristes
de Mouv'Anse et
au Uniprix de La Pocatière

Adultes : 25 \$
Enfants et étudiants : 12 \$

Partenaire médias
lambert

Souper et soirée dansante



Le club FADOQ
invite toute la population
à sa traditionnelle
fête de fin d'année

le mercredi 30 mai à 18 h
au local de la FADOQ

Bienvenue à tous!

Information : Ghislain Duquette au 418 856-1223

PARADE DE FIN D'ANNÉE

L'Escadron 761 région
du Kamouraska, présente sa
« Revue annuelle »

Sous la présidence d'honneur
de M. Yannick Beauvais, directeur
École Polyvalente La Pocatière

Mercredi 25 mai à 19 h
Polyvalente La Pocatière
Bienvenue à tous!



Information : Roxane-Martine Coutu au 418 354-2891

7^e ÉDITION **2018**
FESTIVAL DE DANSE COUNTRY
LA POCATIÈRE

18, 19, 20 mai

7 \$ pour la soirée
Vendredi : Dès 19 h
Animation et cours avec The Funny Dancers
Soirée dansante avec L'Bum du country

12 \$ pour la journée
Samedi : Souper Spaghetti 17 h, 12 \$
Animation et cours avec l'École de danse Linda Sansoucy 13 h et 19 h
Soirée dansante avec Manon Bédard 21 h

10 \$ pour la journée
Dimanche : Tournoi de 500, 13 h
Souper BBQ, 17 h, 16 \$
Animation et cours avec The Crazy Dancers 13 h et 16 h
Soirée dansante avec Yanick Lavoie 20 h

Consultez la programmation au
www.festivallapocatiere.com
Sylvie Hudon 418 856-5989



À VOUS DE JOUER!
Ce piano est en accès libre
arrêtez-vous et jouez!
BLES À VOUS, PRENEZ-EN SOIN.



PIANO PUBLIC LA POCATIÈRE

*Accessible à tout ceux qui aime pianoter.
Vous désirez présenter votre talent,
faites nous le savoir.*

Les jeudis aux parcs du 5 juillet au 2 août

**ACTIVITÉS
GRATUITES**

LA TENTE À CONTES

5 JUILLET DE 9 H À 12 H

Installe-toi confortablement, laisse-toi raconter une histoire avec de joyeux personnages. Profite de tous les livres sous la tente pour explorer le merveilleux monde de l'imaginaire.



JEUX VIDÉO SOUS LE CHAPITEAU

26 JUILLET DE 19 H À 21 H

Viens t'initier à différents jeux vidéo sur écran géant.



SOIRÉE DJEMBÉ ET D'AMBIANCE AFRICAINNE

19 JUILLET DE 19 H À 21 H

En compagnie de Ayitre Akpakouma et de Joseph Wadjiri venez vous initier, assister à un jam, tester vos connaissances sur certains instruments rares et regarder une chorégraphie de danse africaine. Finalement, participez à l'initiation au djembé et un jam général accompagné de danse. Apportez votre Djembé et vos instruments de musique pour jouer. Bienvenue à tous.



SPECTACLE FAMILIAL

JEAN DESHAIES - LE MAGICIEN DE L'HUMOUR

2 AOÛT DE 19 H À 20 H

Venez assister à une prestation complètement éclatée alliant la magie, l'humour et l'interaction constante avec le public.

CIN'ÉTÉ

12 JUILLET, DÈS LA TOMBÉE DU JOUR

Venez regarder en plein air le film « Un seul justicier ne peut sauver le monde ».



**PARC DESJARDINS
INTERGÉNÉRATIONNEL
POUR TOUS**

** En cas de mauvaise température, les activités auront lieu au Centre Bombardier.*



Hommage à Joe Dassin



Ginette Paradis



Guy Cardinal



Michel Robichaud



Trio TEMPS DANSE



News from the hills



Intakto

**Tous
les mardis
dès 19 h**

Les « *Mardis-Show* »

Dans une ambiance décontractée et amicale, laissez-vous emporter par divers univers musicaux et faites de belles découvertes.

Du 26 juin au 7 août au Parc Desjardins intergénérationnel

Hommage à Joe Dassin

26 juin

Jeape Careno, incarne Joe Dassin dans la grande production « Les plus belles années de Joe Dassin ». Cet interprète au costume blanc typique se démarque dans sa façon de nous faire revivre les grands classiques de Joe Dassin.

Chanson populaire anglophone

3 juillet

Trio TEMPS DANSE, vous présentera les harmonies vocales et son répertoire festif. Vous pourrez entendre du disco à la musique pop en passant par le Rock'n Roll et le latino, tout y est. Leur « medley » vous charmera à coup sûr!

Hommage à Sylvain Lelièvre

10 juillet

Ginette Paradis chante et raconte de Sylvain... à Lelièvre. Sa voix est chaude, douce ou rebelle, selon le mot qu'elle porte. Sa présence scénique est lumineuse. Sur des rythmes de jazz, elle nous entraîne dans l'univers du chanteur libre, comme personne n'a osé le faire jusqu'à maintenant.

Country

17 juillet

News from the hills offre un spectacle festif plongeant principalement dans les succès des années 50 et 60. Il présente un répertoire de styles variés. Leur dynamisme et leur entrain sont contagieux et se communiquent instantanément à l'auditoire, quel que soit son âge.

Blues

24 juillet

Guy Cardinal, véritable légende musicale vivante, est un pianiste chanteur non voyant. Il a bourlingué partout en Amérique du Nord, marquant pour toujours les gens sous le charme du groove de ses prestations énergiques et empreintes de sérénité. Il vous promet une soirée forte en émotions.

Découverte

31 juillet

Intakto, c'est le fruit d'une rencontre fortuite entre deux musiciens: Alejandro Venegas, chanteur et guitariste d'origine chilienne et Simon Claude un violoniste québécois. Puisqu'une surprenante chimie jaillit instantanément entre les deux artistes malgré un parcours si différent, les échanges et répétitions soutenues donnent naissance à un style unique.

Auteur compositeur interprète

7 août

Michel Robichaud est inspiré par des sujets brûlants et universels qui confrontent sa génération. Il nous attire dans son univers ludique avec son humour et sa sensibilité. Sa présence scénique, son jeu de guitare fluide et ses textes servent bien son style musical « folk- progressif sympathique ».

Spectacle de clôture

Classique

14 août

Deux violoncelles, vous propose de découvrir les oeuvres et les compositeurs qui ont marqué le paysage du violoncelle. Vous aurez également le bonheur de revisiter certains airs réarrangés spécialement par le duo. Un mélange de découvertes et de coups de coeur pour une expérience envoûtante!

Formule 5 à 7, apportez votre pique-nique au JARDIN FLORAL au 230, route 230.

En cas de mauvais temps, le concert sera présenté dans le hall d'entrée du Centre Bombardier.



En cas de mauvais temps, les spectacles seront présentés à la Salle Desjardins du Centre Bombardier. Pour plus de détails, suivez-nous sur Facebook.



@LoisirsLaPocatiere

Conception graphique : www.signecathydesign.ca