

Programmation des loisirs

Printemps 2025



Rivière-Ouelle

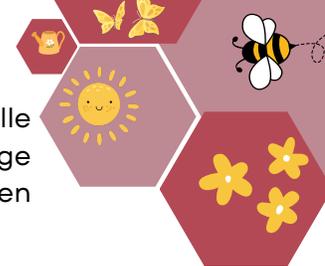
Avril 2025

Volume 2

Mot du maire

Kim, notre coordonnatrice en loisirs et vie communautaire, a créé une belle programmation d'activités variées pour le printemps. C'est un mélange inspirant d'activités créatives et sportives. Nous espérons vous voir en grand nombre et partager avec vous des moments de plaisir en groupe.

Louis-Georges Simard



Autorisation des droits et d'images

En s'inscrivant à une activité de la Municipalité de Rivière-Ouelle, le participant(e) ou son répondant(e) (pour les mineurs) autorise l'utilisation des photos prises lors des activités à des fins promotionnelles (dépliants, journaux, réseaux sociaux). Le contenu reste la propriété de la Municipalité, et cette autorisation peut être révoquée par avis écrit.

Adresses à retenir et location de salle

Municipalité de Rivière-Ouelle

133, Route 132,
Rivière-Ouelle, G0L 2C0
418-856-3829
info@riviereouelle.ca
www.riviereouelle.ca
www.facebook.com/riviereouelle

Salle du Conseil → 133, Route 132

Salle du Tricentenaire → 111, rue de l'Église

Salle communautaire → 103, rue de l'Église

Salle des ados → 111, rue de l'Église, porte près de la patinoire

Pour toute information concernant les locations de salle,

Communiquez avec nous au 418-856-3829 poste 201

Renseignements généraux

Politique d'annulation et de remboursement

1. La Municipalité peut annuler une activité en raison d'inscriptions insuffisantes, avec remboursement complet.
2. Un participant peut annuler son inscription jusqu'à 7 jours avant l'activité, moyennant des frais administratifs de 15 %.
3. Si la Municipalité annule une inscription pour des raisons disciplinaires ou médicales, un remboursement au prorata des activités restantes sera accordé.

Modalités d'inscription

1. Remplissez le formulaire disponible sur le site web ou à la mairie.
2. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par courriel.

Les inscriptions débutent le 7 avril. Le nombre de places par activité est limité. Si le maximum est atteint, les inscriptions supplémentaires seront placées sur une liste d'attente.

SUGGESTIONS ET COMMENTAIRES

Kim Golden-Fullum
Technicienne en loisirs
418-856-3829 poste 207
loisirs@riviereouelle.ca

Modalités de paiement

1. Argent comptant
2. Carte de débit
3. Virement bancaire

-Un courriel vous sera acheminé lorsque nous aurons la confirmation que le cours peut débuter. Suite à la réception du courriel, le paiement devra être fait dans les 7 jours.

-Aucun paiement ni inscription ne seront acceptés par les animateurs.

Programmation des activités

Le début des inscriptions pour toutes les activités est le 7 avril et la date limite est différente d'un cours ou d'un atelier à l'autre. Bien vérifier l'information.



COURS D'HATHA YOGA avec Geneviève Chagnon

16 ans et +
📅 Tous les dimanches à compter du 27 avril au 1er juin
🕒 10h30 à 11h30
📍 Salle du Conseil
💰 65 \$ (résident) et 87,75 \$ (non résident)

Date limite d'inscription :
24 avril

Description : une série de 6 cours de yoga dans laquelle vous apprendrez des postures, des techniques de respiration et de relaxation pour favoriser l'équilibre du corps et de l'esprit. **Pour tous les niveaux.**

Matériel requis : tapis de yoga, bouteille d'eau et petite couverture.



COURS DE KATAG (ÉPÉE DE MOUSSE) avec Maxandre Ferland

7 à 12 ans
📅 Tous les mardis à compter du 22 avril au 27 mai
🕒 15h30 à 16h30
📍 Extérieur et Salle du Tricentenaire en cas de mauvais temps
💰 40 \$ (résident) et 54 \$ (non résident)

Date limite d'inscription :
18 avril

Description : série de 6 activités dans laquelle les enfants seront invités à bouger par l'entremise de jeu à l'épée de mousse : Capture de territoire, «Hunger Games», Épées folles, Mêlée en équipe et plus encore. **Pour tous les niveaux.**

Matériel requis : vêtements confortables et chaussures de sport.



COURS DE DESSIN AVEC MODÈLE VIVANT guidé par Nick Micho

12 ans et +
📅 Tous les mardis à compter du 6 mai au 3 juin
🕒 19h00 à 20h00
📍 Salle communautaire
💰 50 \$ (résident) et 67,50 \$ (non résident)

Date limite d'inscription :
2 mai

Description : série de 5 cours avec un modèle habillé, différent par séance, permettant d'explorer l'anatomie et les mouvements du corps humain à travers l'observation. Les participants développeront leur regard et leur technique. **Pour tous les niveaux.**

Matériel requis : crayons et feuille.



COURS DE MISE EN FORME avec Hajar Hemdaoui

16 ans et +
📅 Tous les lundis à compter du 28 avril au 26 mai
🕒 18h00 à 19h00
📍 Salle communautaire
💰 45 \$ (résident) et 60,75 \$ (non résident)

Date limite d'inscription :
24 avril

Description : une série de 5 cours. Des entraînements combinés de cardio et de musculation, adaptés à tous ! Les exercices sont modulables selon vos capacités, pour bouger à votre rythme et dans le plaisir. **Pour tous les niveaux.**

Matériel requis : bouteille d'eau, petite serviette, tapis de yoga et chaussures de sport.

Ateliers

ATELIER DE PEINTURE À L'AQUARELLE avec Camille Zoé

7 à 12 ans
📅 Samedi 26 avril
🕒 13h00 à 15h00
📍 Salle des ados
💰 20 \$ (résident) et 27 \$ (non résident)

Description : viens explorer les techniques de l'aquarelle tout en t'amusant.

Pour tous les niveaux.

Matériel requis : sarrau.

Date limite d'inscription :
22 avril

LES BASES DE L'ÉCRITURE POÉTIQUE avec Marie-Claude Joannis

16 ans et plus
📅 Jeudi 22 mai
🕒 13h30 à 16h30
📍 Salle du Conseil
💰 25 \$ (résident) et 33,75 \$ (non résident)

Description : atelier d'écriture où vous découvrirez différentes formes poétiques et apprendrez à les utiliser pour stimuler votre créativité et exprimer vos idées avec sensibilité.

Pour tous les niveaux.

Matériel requis : crayon et cahier d'écriture.

Date limite d'inscription :
19 mai

ATELIER ARTISTIQUE PARENT-ENFANT avec Karine Verpillot

Parent avec enfant âgé entre 6 à 12 ans
📅 Samedi 24 mai
🕒 9h00 à 11h00
📍 Salle des ados
💰 Par famille : 30 \$ (résident) et 40,50 \$ (non résident)

Description : viens laisser parler ton imagination en créant à deux. Utilisation de matériel revalorisé avec une thématique inspirée : Ma vie de rêve! Ce sera une belle occasion de vivre un moment sans pression entre parent et enfant. **Pour tous les niveaux.**

Matériel requis : journaux, magazines ou photos que tu désires inclure dans ton œuvre.

Date limite d'inscription :
20 mai

ÉCRITURE ET PARTAGE D'ÉCRITS POÉTIQUES avec Marie-Claude Joannis

16 ans et plus
📅 Samedi 3 mai
🕒 13h00 à 16h00
📍 Salle des ados
💰 25 \$ (résident) et 33,75 \$ (non résident)

Description : atelier d'écriture collectif pour éveiller sa créativité et jouer avec les mots à travers des exercices simples et ludiques, inspirés de vos souvenirs, histoires et émotions.

Pour tous les niveaux.

Matériel requis : crayon et cahier d'écriture.

Date limite d'inscription :
1er mai



ATELIER DE LACTO FERMENTATION avec Chloé Gouveia

Ouvert à tous (les enfants doivent être accompagnés d'un adulte)

📅 Mercredi 7 mai

🕒 18h30 à 20h00

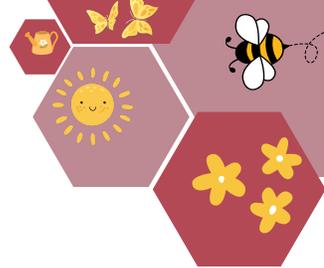
📍 Cuisine de la Salle du Tricentenaire

💰 20 \$ (résident) et 27 \$ (non résident)

Description : vous explorerez les bases théoriques de la fermentation des aliments, certains de ses bienfaits, ainsi que ses différentes applications possibles. Il y aura une dégustation d'une lactofermentation sucrée et vous réaliserez et repartirez aussi avec votre propre choucroute. **Pour tous les niveaux.**

Matériel requis : un pot mason.

Date limite d'inscription :
1er mai



Organismes

Bibliothèque municipale

🕒 Lundi & mercredi : 19h à 20h
Dimanche : 10h30 à 12h

📍 101 rue de l'Église

☎ 418-856-5493 (François Chalifour, président)

@ frankychalif@gmail.com



Expositions littéraires :

Réalité augmentée : 5 mai au 20 août

Cercle des Fermières

🕒 6 mai et 3 juin à 13h30

📍 103 rue de l'Église

☎ 581-213-0285 #1586 (Marianne Landry, présidente)



Les mardis activités : apportez votre projet personnel en cours. Sur place et si possible, un support pourra vous être offert.

Club 50+

🕒 L'heure diffère selon l'activité

📍 Le lieu diffère selon l'activité

☎ 418 856-3304 (Margo Moreau, présidente)

@ margo_moreau@hotmail.com



Pétanque intérieure : tous les lundis, de 13h à 16h.

Jeux de cartes : tous les mardis, de 13h à 16h.

Pickleball : tous les jeudis, de 9h à 11h30 à la Salle du Tricentenaire et à l'intérieur de la patinoire lorsque la température le permet.

ViActive

🕒 Le premier mercredi du mois : 9h30 à 11h30
Les autres mercredis : 13h30 à 15h30

📍 103 rue de l'Église

@ marjolainerivard@videotron.ca



Programme des rencontres

1 Activité physique : routines variées et adaptées (cardio, musculation, étirements) le matériel est fourni.

2 Pause sociale : moment d'échange convivial.

3 Stimulation cognitive : jeux de logique en petits groupes pour garder l'esprit actif.

Table d'harmonisation des aînés.es

🕒 13h30 : Café rencontre

📍 103, rue de l'Église

☎ 418-856-6441 (Marie Dubois, responsable)

@ marieduboisj@videotron.ca



Mercredi 7 mai : le phénomène des jumeaux.elles identiques avec Francine Duval.

Cette présentation est la dernière de la saison. Les cafés-rencontres reprendront le 3 septembre 2025.

Jardin communautaire

🕒 De mai à novembre

📍 Parc municipal

@ frankychalif@gmail.com

🕒 Tout dépendant de la grandeur de la parcelle, les coûts sont de 10\$ ou 15\$.

Venez profiter des installations et des équipements pour jardiner et socialiser entre voisins!

Pour louer votre espace, contactez la municipalité au 418-856-3829 poste 201 ou info@riviereouelle.ca. La date limite est le 23 mai.



Événements

Pour plus d'informations sur les événements, consultez notre site internet et notre page Facebook!

Quoi? Fête des citoyens.es
Où? Salle du Tricentenaire
Quand? Samedi le **14 juin** à partir de 11h00

Les inscriptions seront lancées en mai. Restez à l'affût!

Quoi? 15e anniversaire du Rivière WEB
Où? Salle du Tricentenaire
Quand? Dimanche le **4 mai** de 14h à 16h
Inscription avant le 25 avril : info@riviereouelle.ca ou 418-856-3829 #201

Quoi? Soirée de danse swing
Où? Chapelle de la grève à Saint-Denis-De-La Bouteillerie
Quand? Samedi le **10 mai** à partir de 18h30
Coût : 15\$ et gratuit pour les enfants de 12 ans et moins

*Un cours d'initiation sera offert à 19h.

Quoi? Course amicale
Où? Sentier Notre-Dame
Quand? Mardi le **17 juin** de 17h30 à 20h

Course inter-club ouvert à tous. Stéphane Dubé de Vagabonds-Pieds sera sur place pour vous guider.

Quoi? Marche amical
Où? Sentier Notre-Dame
Quand? Tous les mercredis de 10h à 11h à compter du **16 avril**

Que vous soyez seul, en groupe, un peu en retard, avec la poussette ou avec le chien en laisse, tous sont les bienvenus. Une personne sera sur place pour vous accompagner.

Pour plus d'informations, contactez Lorraine Demers au 418-856-2234.

Quoi? Distribution de plants d'arbres (gratuit)
Où? Salle du Tricentenaire
Quand? Samedi le **17 mai** de 8h30 à 16h
Inscription avant le 9 mai : info@riviereouelle.ca ou 418-856-3829 #201

Quoi? Marché aux puces des 50+
Où? Salle du Tricentenaire & Parc municipal
Quand? Dimanche le **22 juin** de 8h à 16h
Coût : 25\$ par exposant

Pour louer votre espace, communiquez avec :
Margo Moreau au 418-856-3304 ou
Nicole Beauchesne au 581-309-2358 ou
Ginette Pelletier au 418-856-5915

Un espace famille sera aménagé pour amuser les enfants!