



Saint-Alexandre-de-Kamouraska

# ACTIVITÉS LOISIRS AUTOMNE 2021

*C'EST LE TEMPS DE VOUS INSCRIRE*





Saint-Alexandre-de-Kamouraska

## **MUNICIPALITÉ DE SAINT-ALEXANDRE-DE-KAMOURASKA**

Programmation loisirs - automne 2021

Contact :

Marie-Christine Perron, coordonnatrice de loisirs et de vie communautaire  
[loisirs@stalexkamouraska.com](mailto:loisirs@stalexkamouraska.com)

418 495 2440 poste 225



## L'AUTOMNE À SAINT-ALEXANDRE-DE-KAMOURASKA

Préparer votre « p'tite laine » et votre mug de chocolat chaud, cet automne, l'extérieur sera notre terrain de jeu!

Jeter un coup d'œil à la programmation, vous y retrouverez les activités classiques, mais aussi plusieurs autres inédites et gratuites.

### **Nouveauté :**

Cet automne, l'inscription à certaines activités sera simplifiée par notre nouvelle plateforme Qidigo. Plus de détails à la page 8!



## **BIBLIOTHÈQUE BERTRAND-DESCHÊNES**

### **Heure d'ouverture :**

Lundi : 19 h à 20 h

Mardi : fermée

Mercredi : 14 h à 15 h 30

Jeudi : 19 h à 20 h

Vendredi : fermé

Samedi : 9 h 30 à 11 h 30

Dimanche : fermée



## SPORTIVES

À Saint-Alexandre-de-Kamouraska, on bouge!



### SOCCER INTÉRIEUR

Pour jeunes

Aucune pause en saison froide pour le soccer!

Horaire : 18 à 19 h

U6 (5 à 6 ans) : Mardi

U9 (7 à 9 ans) : Mercredi

U12 (10 à 12 ans) : Jeudi

Inscriptions :  
Lundi 13 sept.

**Durée :** 10 séances - 6 oct. au 9 dec.

**Tarif :** 27 \$ /résident , 37 \$ /non-résident

**Lieu :** Gymnase, école Hudon-Ferland

**Matériel :** chaussure de soccer intérieur (ou espadrilles semelles non marquantes), protège-tibias, bas de soccer, habillement sportif, bouteille d'eau.

**Inscriptions** (à partir du 1er septembre) :

**En ligne :** <https://www.qidigo.com/u/Municipalite-de-Saint-Alexandre-de-Kamouraska/>



### DANSE COUNTRY POP

Avec The Funny Dancers (7 ans +)

Cours d'initiation et pour débutants de danse pop et country. Venez danser avec des passionnés! Plaisir garanti!

**Horaire :** Mercredis, 19 h à 21 h

**Durée :** 15 septembre au 15 décembre

**Lieu :** salle L'Univers

**Inscriptions et information :** en tout temps directement auprès de Caroline Pelletier : 418-868-4911

Page Facebook : The Funny Dancers Country / Pop



### ESSEINTRICS

Avec Edith Laplante (14 ans +)

L'Essentrics est une technique d'entraînement dynamique et douce qui permet de travailler mobilité, posture, amplitude de mouvement, flexibilité et tonification musculaire... tout à la fois. C'est simple, efficace, agréable et surtout c'est accessible à tous!

Pour une remise en forme, pour combiner avec un entraînement plus intense, pour se sentir bien ou simplement pour avoir du plaisir et décrocher un peu, l'Essentrics est tout indiqué.

La musique nous accompagne tout au long de la séance. Tapis requis. L'Essentrics se pratique pieds nus.

**Horaire :** Mercredis, 17 h 45 à 18 h 45

**Durée :** 6 séances, 15 septembre au 27 octobre (pause le 6 octobre)

**Tarif :** 70 \$ - participant actuel | 75 \$ - nouveau participant

**Lieu :** Patinoire extérieure - séances de septembre, salle L'Univers en octobre.

**Inscriptions** (avant le 11 septembre) : directement auprès d'Edith Laplante : [essentricsavecedith@gmail.com](mailto:essentricsavecedith@gmail.com)  
Page Facebook : Essentrics avec Edith Rivière-du-Loup et environs

Places limitées! Essai possible si groupe incomplet. Participantes de 2020-2021 : rabais de 5 \$ additionnel sur votre inscription si vous référez une nouvelle personne qui s'inscrit à la session d'automne.

*\*2e session en novembre et décembre si les mesures sanitaires le permettent. Plus de détails à venir.*



## KARATÉ KEMPO SHIN-RYU KRTB

Avec Denis Boucher (6 ans +)

Ce cours s'adresse aux enfants, adolescents et adultes réunis dans un même groupe. Les enfants n'ont pas besoin d'être accompagnés d'un parent pour s'inscrire à ce cours. L'objectif du cours est de créer une atmosphère de pratique du karaté conviviale et de partage des connaissances. Chaque groupe d'âge trouve à parfaire leur technique et leur apprentissage. Cours d'essai sans obligation. Karaté-gi (uniforme) et écussons en supplément.

\*Les enfants qui ont 5 ans peuvent suivre l'activité, mais ils doivent être accompagnés d'un adulte.

**Horaire :** Jeudis, horaire à confirmer

**Durée :** à confirmer

**Lieu :** Salle l'Univers, Complexe municipal

**Inscription et information :** en tout temps auprès de Denis Boucher :

418-868-1836

yunzuki@hotmail.com

Page Facebook : Karaté Kempo Shin-Ryu KRTB



## COMBO

« SOULFUSION-HIITFIT »

Avec Judith Goulet (18 ans +)

### SoulFusion

Enchaînements combinant YOGA et FITNESS.

\* Habitues du PIYO, vous serez en terrain connu!

### HiitFit

INTERVALLES diversifiés et TABATAS sur musique de tout genre.

**Horaire :** Mercredis, 16 h 45 à 17 h 30

**Durée :** 10 séances - 22 septembre au 24 novembre

**Tarif :** 120 \$

**Lieu :** Salle l'Univers, Complexe municipal

**Matériel :** Tapis de yoga, petits poids de 1 à 3 lbs (facultatif)

**Inscriptions :** directement auprès de Judith Goulet

<https://www.judithfit.com/product-page/session-st->

## LOCATION

### GYMNASE

Préparez vos équipes et réservez une plage horaire pour la session automnale.

Peu importe le sport que vous souhaitez pratiquer, contactez Josée Dionne à la municipalité afin de connaître la tarification et les disponibilités. Faites vite, peu de plages horaires sont encore vacantes!

418-495-2440 p. 221

info@stalexkamouraska.com

## ATTENTION

### PASSEPORT

### VACCINAL COVID-19

Le passeport vaccinal COVID-19 sera exigé lors de toutes activités sportives intérieures pour les participants âgés de 13 ans et plus.

Fêtons le début  
de l'automne!



**CIRQUE  
KIKASSE**



Conseil  
des arts  
et des lettres  
du Québec

Le Cirque Kikasse est un espace de festivités mobiles où règnent les arts du cirque. Énergie contagieuse, acrobaties de hautes voltiges, équilibre à vous couper le souffle... Le tout sur un camion de rue hors du commun !

**Horaire :** Samedi 4 septembre

**Heure :** 10 h

**Lieu :** stationnement du parc municipal

**Sans inscription**

**Gratuit**

## PSSS...DES COMMENTAIRES?

Ou des idées? On veut tout savoir.

Contactez-nous :

loisirs@stalexkamouraska.com

418 495-2440 poste 225

## ART ET NATURE

**Avec un artiste invité (6 ans +\*)**

Profitez de l'extérieur pour une œuvre animée par un artiste invité. Une œuvre éphémère réalisée sur un matériel prêté sur place. Les participants sont accompagnés d'un artiste invité.

**Horaire :** Samedi 4 septembre

**Heure :** deux choix - 10 h à 12 h | 13 h à 15 h

**Lieu de départ :** Parc municipal

**Lieu d'arrivée :** Potager social

**Inscriptions obligatoires :**

**En ligne :** <https://www.qidigo.com/u/Municipalite-de-Saint-Alexandre-de-Kamouraska>

**Gratuit**

**Inscriptions :**

**Jeudi 2 sept.**

**ANNULÉE**



**CUISINE POUR TOUS**

**Avec Générations autonomes**

**Horaire :** Samedi 18 septembre

**Heure :** 10 à 14 h

**Lieu :** Potager social, rue des Tilleuls

**Sans inscription - animation en continue**

**Gratuit**



**REPORTÉE**



## RANDONNÉE CULINAIRE

Avec Biopterre (8 ans\* +)

Quoi, ça se mange?

Accompagnés d'un guide de Biopterre, promenez-vous dans le parc municipal pour y découvrir la vie secrète des plantes comestibles. \*Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

**Horaire :** Dimanche 12 septembre

**Heure :** deux choix - 10 h à 12 h | 13 h à 15 h

**Lieu :** Parc municipal

**Inscriptions obligatoires :**

**En ligne :** <https://www.qidigo.com/u/Municipalite-de-Saint-Alexandre-de-Kamouraska/>

**Gratuit**

**Inscriptions :**

**Jeudi 2 sept.**



## ACTIVITÉS AU CAMP MUSICAL

Fiers de son été en formule familiale avec activités musicale, le CMSA relance ses activités de location du site. Que ce soit pour des rencontres familiales, des résidences d'artistes ou pour toute autre occasion, le CMSA est le lieu parfait pour se rassembler en toute sécurité. Renseignez - vous via [location@campmusical.com](mailto:location@campmusical.com) ou au 418 495-2898

Bien des nouveautés verront le jour dans les prochains mois pour le Camp musical. D'ailleurs, nous fêterons nos 50 ans d'histoire dans la Municipalité de Saint-Alexandre-de-Kamouraska au cours de la prochaine année (naissance du CMSA en 1972 de façon officielle). Bien des bâtisseurs de Saint-Alexandre-de-Kamouraska auront contribué à faire du Camp ce qu'il est aujourd'hui. En plus de son rayonnement à l'international, il offre un lieu extraordinaire et une expérience riche à tous ses visiteurs. Soyez à l'affut ! et préparez vous à fêter toute l'année avec nous !



## FESTIVAL DU CHAMPIGNON Au Camp musical St-Alexandre

Un événement à ne pas manquer! Que vous soyez un connaisseur ou un curieux, le Festival est pour vous! Conférences, ateliers, marché aux champignons, activités guidées, bouffe, atelier pour enfants, etc... Et pour les amateurs de gastronomie, ne manquez pas l'offre culinaire du reconnu chef invité Pierre-Olivier Ferry.

Dans le cadre du Festival de Champignon forestiers, le Camp Musical offrira quelques lieux d'hébergement en différentes formules.

**NOUVEAUTÉ :** Nous utiliserons, tout comme la Municipalité, la plateforme Qidigo pour nos différentes activités. Vous pouvez trouver toute l'information (et réservation) pour l'Hébergement pour le Festival par ici :

<https://www.qidigo.com/u/Camp-musical-St-Alexandre/activity/11083/groups>

Comment faire pour en savoir plus?

Les programmes d'activités du Festival et du Mois du champignon :

[www.mycokamouraska.com](http://www.mycokamouraska.com)

**Date :** 24 au 26 septembre

**Tarif :** Variable

**Lieu :** 267 Rang Saint-Gérard Est



CAMP MUSICAL.COM



le KAMOURASKA  
mycologie

# INSCRIPTIONS

## AUX ACTIVITÉS

### INSCRIPTIONS

**Activité gratuite : 1er octobre 2021**

**Soccer : 13 octobre 2021**

Nouveauté cette année. Certaines inscriptions peuvent se faire via notre toute nouvelle plateforme Qidigo!

Comment procéder :

- 1) Créez un compte et ajoutez-y tous les membres de votre famille: [qidigo.com/login](https://qidigo.com/login)
- 2) Se rendre sur la page de la Municipalité et choisir son activité: [qidigo.com/u/Municipalite-de-Saint-Alexandre-de-Kamouraska/](https://qidigo.com/u/Municipalite-de-Saint-Alexandre-de-Kamouraska/)
- 3) Remplir les formulaires demandés
- 4) Payer son activité directement sur la plateforme ou déposer un chèque libellé à l'ordre de la Municipalité de Saint-Alexandre-de-Kamouraska dans la boîte située à l'entrée du complexe municipal (vous avez 48 h pour le faire).

### DES PROBLÈMES AVEC INTERNET?

Voici les solutions :

- Internet sans fil est gratuit à proximité du complexe municipal.
- Vous pouvez toujours nous contacter par téléphone 418 495-2440 poste 225 pour procéder à votre inscription.

