

# PROGRAMMATION DES LOISIRS DE WENDAKE

---

**Du 21 janvier au 12 avril 2019**

Période d'inscription : du 4 décembre au 11 janvier 2019



**Hiver 2019**



CENTRE DE SANTÉ  
Marie-Paule-Siouï-Vincent

### Modalités d'inscription

Pour s'inscrire à une activité, remplir le formulaire d'inscription disponible à la fin de cette programmation, au Centre récréatif Omer Lainé (CROL) ainsi que sur le site internet de la Nation huronne-wendat ([www.wendake.ca](http://www.wendake.ca)) et l'acheminer avec votre paiement au CROL, en personne ou par la poste au 30, rue de l'Ours, Wendake (Québec) G0A 4V0. En dehors des heures d'ouverture du CROL, déposer le tout dans **la boîte aux lettres** située à l'extérieur du bâtiment, à gauche de la porte d'entrée principale.

### Traitement des inscriptions

Le traitement des inscriptions se fait selon la règle du « premier arrivé, premier servi », le sceau de la Nation huronne-wendat (NHW) ou celui de la poste en faisant foi. Un participant est considéré inscrit uniquement lorsque son formulaire d'inscription et son paiement ont été reçus.

Pour les non autochtones résidant sur et hors réserve et pour les membres d'une autre Nation, la demande d'inscription figure dans une liste d'attente et n'est traitée que si des places sont disponibles après la date limite d'inscription.

Il est très important de s'inscrire et de payer avant la date limite d'inscription, car le démarrage d'un cours est fonction du nombre d'inscriptions reçues.

Une fois le cours confirmé (nombre de participants requis atteint), d'éventuels nouveaux participants sont invités à se joindre au premier cours pour « valider » leur intérêt. Si l'expérience s'avère positive, il leur sera possible de s'inscrire sur le champ. Dans le cas contraire, aucun coût ne leur sera chargé, la séance étant considérée comme un essai. Un seul cours d'essai gratuit est alloué avant de prendre la décision de s'inscrire ou non.

**Aucun courriel de confirmation ne sera envoyé et aucun appel téléphonique ne sera effectué pour confirmer l'inscription. Si l'activité est annulée, les participants inscrits seront avisés par téléphone ou par courriel et leur chèque leur sera retourné ou détruit.**

### Annulation d'une activité

La DSLSS se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre de participants est insuffisant, de la contingenter ou d'apporter des changements à l'horaire prévu.

### Modalité de paiement

Les frais d'inscription à une activité sont acquittables en argent ou par chèque à l'ordre de « *Nation huronne-wendat* », **au moment de l'inscription**. Les coûts peuvent varier selon la nationalité du participant. Pour certaines activités, un rabais est accordé aux membres du Groupe de soutien aux personnes atteintes de diabète ou à risque de le développer ainsi qu'aux employés de la NHW. Voir l'encadré au bas de la page du milieu.

### Politique de remboursement

Dans le cas d'abandon d'une activité pour une raison autre que médicale, aucun remboursement ne sera effectué. En raison d'un problème médical et avec billet du médecin, un remboursement sera effectué au prorata des cours suivis.

### Responsabilité

La DSLSS se dégage de toute responsabilité quant aux dommages corporels ou matériels, pertes ou vols, pouvant se produire dans le cadre des activités.

\* Le montant indiqué dans la case « coût » s'applique aux membres de la NHW.

\* Les employés de la NHW non membres de la NHW bénéficient du même coût que celui des membres de la NHW.

\* Pour les personnes non membres de la NHW, les coûts sont majorés de 33%.

Une réduction de 25 % est accordée aux membres du Groupe de soutien aux personnes atteintes de diabète ou à risque de le développer qui sont également membres de la NHW (p. ex. 54 \$ au lieu de 72 \$, 40.50 \$ au lieu de 54 \$). Pour faire partie de ce groupe, informez-vous auprès de Isabel Mercier, nutritionniste, au 418 842-6255 poste 1119.



### **Inscription aux loisirs de la Haute Saint-Charles, ville de Québec**

La direction Santé, Loisirs et Services sociaux tient à vous informer que la programmation des loisirs de la Haute Saint-Charles pour l'hiver 2019 est maintenant disponible sur le site Internet de la Ville de Québec au [www.ville.quebec.qc.ca](http://www.ville.quebec.qc.ca).

### **Tarif pour les résidents de Wendake**

La majorité des coûts de l'Arrondissement de La Haute-Saint-Charles énoncée dans la programmation des loisirs de la Haute Saint-Charles s'applique. Les personnes résidant à Wendake peuvent s'inscrire en même temps que le résident de Québec, mais seulement par la poste et dans les chutes à courrier. Elles peuvent s'inscrire par Internet seulement lors de la période d'inscription prévue pour les non-résidents, soit du 3 décembre, 8 h 30 au 9 janvier, à 22 h.

### **MODALITÉS D'INSCRIPTION**

Les inscriptions se font sur le site Internet de la Ville de Québec ([www.ville.quebec.qc.ca/programmationloisirs](http://www.ville.quebec.qc.ca/programmationloisirs)) ou par la poste en remplissant la fiche d'inscription et en la faisant parvenir avec son chèque libellé à l'ordre de la Ville de Québec, à l'Arrondissement de La Haute-Saint-Charles, 3490, route de l'Aéroport, Québec (Québec) G3K 1X5.

## Activités sportives

### CARDIO INTERVALLE

Professeur : Marie-Josée Dumas

Cours simple et efficace qui permet de sculpter les abdominaux, tonifier les fesses et raffermir les cuisses. Mélange d'exercices cardio-vasculaires et musculaires. Plaisir garanti.

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Lieu
<b>18 ans et +</b>	Mardi, de 18 h à 19 h	72 \$	12 semaines	CROL

### CARDIO DANSE

Professeur : Martine Côté

Combinaison d'aérobic classique et de danse avec des chorégraphies faciles à suivre (45 minutes) suivie de relaxation et stretching visant l'amélioration de la flexibilité (15 minutes).

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Lieu
<b>18 ans et +</b>	Lundi, de 9 h 30 à 10 h 30	72 \$	12 semaines	CROL
<b>18 ans et +</b>	Mercredi, de 9 h 30 à 10 h 30	72 \$	12 semaines	CROL

\*Les cours de cardio Dance offerts en matinée sont davantage adaptés à une clientèle de 60 ans et plus

### CROSSE

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Lieu
<b>Homme 15 ans et +</b>	Lundi, de 19 h 30 à 21 h 30	Gratuit	12 semaines	Gymnase École Wahta'
<b>Femme 15 ans et +</b>	Dimanche de 19 h à 20 h 30	Gratuit	12 semaines	Gymnase École Wahta'

## ESSETRICS

Professeur : Nathalie Poulin

Programme qui combine simultanément des exercices de renforcement et d'étirement. Cette classe permet de développer des muscles longs et fermes, d'améliorer la posture, de réduire les douleurs chroniques, d'amincir les hanches, la taille et d'aplatir le ventre.

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Lieu
<b>18 ans et +</b>	Lundi, de 16 h 15 à 17 h 15	72 \$	12 semaines	CROL
<b>18 ans et +</b>	Mercredi, de 16 h 15 à 17 h 15	72 \$	12 semaines	CROL

## PILATES

Professeur : Marie-Josée Dumas

Méthode qui développe un meilleur tonus musculaire des muscles de la posture et améliore la flexibilité. Les exercices sont exécutés à un rythme lent combiné avec le souffle, ce qui favorise la mobilité de la colonne vertébrale et la force des abdominaux. La pratique régulière du Pilates donne rapidement des résultats visibles. On obtient une meilleure posture et la fatigue du dos disparaît pour laisser place à une sensation de bien-être et d'énergie décuplée.

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Lieu
<b>18 ans et +</b>	Mercredi, de 12 h 05 à 12 h 50	54 \$	12 semaines	CROL
<b>18 ans et +</b>	Mercredi, de 18 h à 19 h	72 \$	12 semaines	CROL

## PILATES STRETCHING

Professeur : Martine Côté

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Lieu
<b>18 ans et +</b>	Jeudi, de 10 h à 11 h	72 \$	12 semaines	CROL

## POUND

Professeur : Béatrice Zorza

Combinaison de mouvements cardios faciles à suivre à un entraînement de force en utilisant des « Ripstick™ » (genre de baguettes de "drum"). Travaille l'ensemble du corps. Les exercices étant modifiables, POUND convient aux participants de tout niveau.

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Lieu
<b>18 ans et +</b>	Mardi, de 16 h 30 à 17 h 30	72 \$	12 semaines	CROL
<b>18 ans et +</b>	Jeudi, de 12 h 05 à 12 h 50	54 \$	12 semaines	CROL

## YIN YOGA

Professeur : Marie-Josée Dumas

Dans la pratique Yin, les postures sont généralement près du sol, et elles sont tenues tranquillement et pour une plus longue durée (de 3 à 5 minutes en moyenne), afin de relaxer les muscles et de cibler les tissus conjonctifs. Ces étirements en profondeur permettent entre autres de relâcher les tensions logées dans les tissus, de faire circuler l'énergie librement dans tout le corps, d'augmenter l'amplitude maximale de mouvement au niveau des articulations, de prévenir les blessures, ainsi que de maintenir la souplesse et la santé de la colonne vertébrale.

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Lieu
<b>18 ans et +</b>	Vendredi, de 12 h 05 à 12 h 50	54 \$	12 semaines	CROL

## YOGA

Professeur : Marie-Josée Dumas

Inspiré du Hatha-Yoga, ce cours est idéal pour améliorer sa concentration et pour affiner sa conscience du corps. L'intégration de postures de yoga synchronisées avec la respiration favorise la souplesse, l'équilibre ainsi que l'endurance musculaire. Cette approche ne requiert pas d'être souple. Avec persévérance et régularité, le corps s'ouvre naturellement et se libère de ses résistances.

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Lieu
<b>50 ans et +</b>	Lundi, de 13 h 15 à 14 h 30	30 \$	12 semaines	CROL
<b>18 ans et +</b>	Lundi, de 12 h 05 à 12 h 50	54 \$	12 semaines	CROL

## TAEKWONDO

Professeur : Maître Raynald Deschêne

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Lieu
<b>Groupe 1</b> 5 – 6 ans	Samedi, de 9 h 30 à 10 h	60 \$	13 cours	Gymnase École Wahta'
<b>Groupe 2</b> Parents et enfants ceinture blanche et plus	Samedi, de 9 h à 11 h	160 \$	13 cours	CROL

**Inscriptions** : à l'école Wahta' à partir de 9 h, le 12 janvier 2019.

**Affiliation obligatoire (une fois par an) pas incluse dans les frais de cours.**

- 20 \$ pour toutes les ceintures de couleurs de blanche à rouge 1
- 40 \$ pour les ceintures noires juniors ou séniors.

Le paiement peut se faire en argent ou par chèque au nom de **CNHW**

Pour toute personne qui désire faire un essai d'un cours, le coût est de \$ 5 et si cette personne s'inscrit, le \$ 5 sera remboursé.

**NOTE : Si vous référez une nouvelle personne et que celle-ci s'inscrit, vous aurez 10 % d'escompte supplémentaire.**

### **Cours à la leçon**

Pour toute personne qui désire participer à des cours sans y être inscrit, il est possible de payer \$ **20** par cours, payable lors de l'entraînement.

**Samedi (12 cours)** : 12, 19 et 26 janvier, 2, 9, 16 et 23 février, 16, 23, et 30 mars et 6 et 13 avril 2019. (Congé le 2 et 9 mars 2019)









**Examen** : samedi 24 mars et mercredi 28 mars.

Les frais d'examen ne sont pas inclus dans le prix de la session.

## Activités Aquatiques

Début : 22 janvier 2019

Piscine communautaire de Wendake

Nom	Exigences	Jour / heure	Coût
	<p>Étoile de mer Âge: 4 mois à 12 mois Une classe d'initiation pour les nourrissons et leur parent ou la personne responsable. Pour être inscrit à ce niveau, les nourrissons doivent être capables de lever la tête sans aide. Cette classe d'initiation à l'eau vise à faire découvrir la flottabilité, le mouvement, l'entrée dans l'eau, ainsi que des chansons et des jeux dans l'eau.</p>	Mardi 9 h 30 à 10 h	48 \$
	<p>Canard Âge: 12 mois à 24 mois Pour les bambins ou les nourrissons plus âgés accompagnés d'un parent ou d'une personne responsable. Les bambins gagnent de l'assurance en s'amusant dans l'eau en participant aux jeux, aux chansons et aux jeux aquatiques actifs.</p>	Samedi 8 h à 8 h45	48 \$
	<p>Tortue de mer Âge: 24 mois à 36 mois avec participation parentale Un niveau de transition pour les enfants d'âge préscolaire et leurs parents. Les parents peuvent transférer graduellement leur enfant aux soins du moniteur, ou, niveau d'entrée au programme pour les enfants de 3 à 5 ans qui n'ont suivi aucun cours de natation auparavant. Ce niveau est axé sur le développement des techniques de nage, les glissements et la flottaison, ainsi que sur l'initiation à l'eau profonde et aux entrées sécuritaires.</p>	Samedi 8 h à 8 h 45	48 \$
	<p>Loutre Âge: 3 ans à 5 ans Un niveau de transition pour les enfants d'âge préscolaire et leurs parents. Les parents peuvent transférer graduellement leur enfant aux soins du moniteur, ou, niveau d'entrée au programme pour les enfants de 3 à 5 ans qui n'ont suivi aucun cours de natation auparavant. Ce niveau est axé sur le développement des techniques de nage, les glissements et la flottaison, ainsi que sur l'initiation à l'eau profonde et aux entrées sécuritaires.</p>	Samedi 8 h à 8 h 45	48 \$
	<p>Poisson-Lune Âge: 3 ans à 5 ans À ce niveau, les enfants apprennent à nager de façon de plus en plus indépendante en se délaissant petit à petit de leur ballon. Ils apprennent donc à pratiquer leur glissement, flottaison et habiletés de natation sans aide, par le biais de jeux et de chansons. Ils commenceront à s'habituer à l'eau profonde.</p>	Samedi 8 h 45 à 9 h 30	48 \$
	<p>Salamandre Âge: 3 ans à 5 ans Les enfants d'âge préscolaire apprennent activement à développer de nouvelles habiletés en natation, y compris les flottaisons et les glissements avec aide, par le biais de jeux et de chansons. Ils apprendront même à s'amuser à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine.</p>	Samedi 8 h 45 à 9 h 30	48 \$
	<p>Crocodile Âge: 3 ans à 5 ans Les enfants d'âge préscolaire commencent à effectuer des glissements et des battements de jambes dans l'eau profonde de façon indépendante. Ils développent leur endurance en augmentant les distances de nage sur le ventre et sur le dos. Les participants apprennent le battement de jambes du dauphin et essaient les techniques de synchronisation dans l'eau.</p>	Samedi 9 h 30 à 10 h 15	48 \$
	<p>Baleine Âge: 3 ans à 5 ans Au niveau Baleine, les enfants apprendront à nager de façon indépendante et à participer à des jeux d'équipe. Les enfants d'âge préscolaire augmenteront et amélioreront leurs techniques de nage sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront également à lancer des objets à lancer pour venir en aide à une autre personne dans l'eau.</p>	Samedi 9 h 30 à 10 h 15	48 \$

Votre enfant sera classé selon son niveau. La catégorie d'âge est pour vous aider à le situer dans un groupe. Il se pourrait que l'heure du cours de votre enfant change si nous ne réussissons pas à combler tous les cours. Pour tout changement, nous vous aviserons dans les meilleurs délais. Le montant indiqué dans la case « coût » s'applique aux membres de la NHW. Pour les personnes non membres de la NHW, les coûts sont majorés à 64 \$.



## AQUAFORME

Début : semaine du 14 janvier 2019

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Lieu
<b>Pour tous</b>	Mardi, de 11 h à 12 h	40 \$	12 semaines	<b>Piscine communautaire de Wendake</b>
<b>55 ans et +</b>	Mercredi, de 11 h à 11 h 55	40 \$	10 semaines	<b>Piscine Édifice Denis Giguère (Loretteville)</b>

## BAIN LIBRE

Début : à partir du 3 septembre 2018

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Lieu
<b>Pour tous</b>	Dimanche, de 12 h à 18 h Lundi, 12 h à 16 h Vendredi, 12 h à 16 h	Gratuit	12 semaines	Piscine communautaire de Wendake

## JEUNES EXPLORATEURS

Animé par : Marie-Pier Mercier



Début : date à déterminer

Ateliers ou différents thèmes seront abordés permettant à l'enfant de bouger et de s'amuser: Cuisine, peinture sur vaisselle, artisanat autochtone et bien d'autres.

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Lieu
<b>6-8 ans</b>	Samedi, 9 h 30 à 12 h	30 \$	10 ateliers	Centre de Santé Marie-Paule-Sioui-Vincent

## PATINAGE LIBRE

Début : Dimanche le 2 septembre 2018

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Lieu
<b>Pour tous</b>	Dimanche, 10 h 10 à 11 h 40	Gratuit	29 semaines	<b>Complexe Sportif de Wendake</b>





CENTRE DE SANTÉ  
Marie-Paule-Sioui-Vincent

**Centre récréatif Omer Lainé (CROL)**

**30, rue de l'Ours**

**Wendake (Québec) G0A 4V0**

**Responsable des loisirs : Garry Pennington**

**Téléphone : 418 842-1371**

**Courriel : loisirs@cnhw.qc.ca**