

# Guide des loisirs Saint-Ubalde Printemps-été 2023





## Municipalité de Saint-Ubalde

Service des loisirs, 400, rue de l'Aréna (Québec) G0A 4L0

Téléphone : 418 277-2124, poste 206 • Télécopieur : 418 277-2903

• Horaire du Centre récréatif ESU de Saint-Ubalde : Via la page Facebook des loisirs

Directeur des loisirs : Steve Boutet

Adresse courriel : [loisirs@saintubalde.com](mailto:loisirs@saintubalde.com) • Site Internet : [www.saintubalde.com](http://www.saintubalde.com)

Difficulté à vous inscrire? Contactez Madame Émilie Desmarais 418 277-2124, poste 103

### SALLES DISPONIBLES POUR LA LOCATION

#### Salle paroissiale

429, rue Saint-Paul, Saint-Ubalde

*Grande salle (40'/60') pour 200 personnes.*

#### Centre récréatif ESU de Saint-Ubalde

400, rue de l'Aréna, Saint-Ubalde

418 277-2124, poste 206

*Salle du Cochonnet, salle au rez-de-chaussée, accessible pour location, soit 40-50 personnes*

*Salle polyvalente Dolbec, accessible pour location pour 150-200 personnes.*

*Patinoire de l'aréna (85'/185') pour 500 personnes et plus.*

#### Centre culturel (ancien presbytère)

425, rue Saint-Paul, Saint-Ubalde

418 277-2124, poste 203

*Petite salle de spectacle (17'/32') pour 50 personnes*

**Pour faire la location d'une salle, veuillez communiquer avec le bureau municipal au 418 277-2124, poste 101.**



**INSCRIPTION EN LIGNE AU [WWW.SAINTUBALDE.COM](http://WWW.SAINTUBALDE.COM)  
ENTRE LE 27 MARS ET LE 28 AVRIL 2023**

**Créer rapidement votre dossier famille** (Ce service donne accès au relevé 24 pour frais de garde) :

Toutes les inscriptions aux activités devront être faites directement sur le site de la **Municipalité de Saint-Ubalde** au [www.saintubalde.com](http://www.saintubalde.com). Cliquez sur *Services aux citoyens et entreprises* et ensuite sur **ACTIVITÉ DE LOISIRS**, vous pourrez suivre les procédures pour vous inscrire.

Une aide technique pour votre inscription sur le site est disponible par téléphone au 418 277-2124, poste 103 – Émilie Desmarais

Votre inscription se fait en créant votre portrait de famille et en complétant les documents requis.

**Le paiement des activités se fait exclusivement par carte de crédit directement dans votre compte en ligne.**

Toutefois, il est possible de prendre une entente de paiement en plusieurs versements auprès de Madame Émilie Desmarais. Les paiements, incluant le paiement final, devront toutefois être acquittés en argent comptant ou par chèque directement au bureau municipal *au plus tard 24 heures avant le début de l'activité ou du camp de jour*.

**\* Tous les paiements sont faits à l'ordre de la  
Municipalité de Saint-Ubalde ou directement via Internet.**

Pour information sur l'inscription en ligne : Émilie Desmarais, secrétaire administrative  
418 277-2124, poste 103

Pour toute autre information : Steve Boutet, directeur des loisirs  
418 277-2124, poste 206

**Politique de réduction famille, applicable seulement sur le prix du camp de jour**

- 1<sup>er</sup> enfant : 100 % du coût d'inscription
- 2<sup>e</sup> enfant : 75 % du coût d'inscription
- 3<sup>e</sup> enfant : 50 % du coût d'inscription
- 4<sup>e</sup> enfant : gratuit

**(Ne s'applique pas sur le coût du service de garde, les voyages et les sorties du camp de jour et ado.)**

## CAMP DE JOUR ÉTÉ 2023

Le Service des loisirs de Saint-Ubalde offre un camp de jour pour les jeunes de 4 ans à 12 ans de Saint-Ubalde et des environs. \*Jeune de 4 ans ayant été à l'école lors de l'année 2022-2023

Le camp de jour se déroulera du lundi au vendredi dans les locaux du Centre récréatif ESU de Saint-Ubalde et sur ses terrains.

Horaire du camp : Le lundi 26 juin au vendredi 11 août 2023 de 9 h à 16 h 00

L'inscription se fait sur le site Internet de la Municipalité de Saint-Ubalde, section : Services aux citoyens et entreprises dans la section Activités de loisirs, cliquez sur inscrivez-vous et suivre les instructions.

Vous aurez à choisir : TEMPS PLEIN (5 jours) ou TEMPS PARTIEL (3 jours)

*Vous choisirez également vos journées pour le temps partiel :*

Lundi            Mardi            Mercredi            Jeudi            Vendredi

**Votre enfant doit toujours être soit à temps plein soit à temps partiel.**

### CHOIX DES SEMAINES

Semaine # 1 : 26 au 30 juin

Semaine # 2 : 3 au 7 juillet

Semaine # 3 : 10 au 14 juillet

Semaine # 4 : 17 au 21 juillet

Semaine # 5 : 24 au 28 juillet

Semaine # 6 : 31 juillet au 4 août

Semaine # 7 : 7 au 11 août

### PRIX DU CAMP DE JOUR

Temps plein		Temps partiel	
4 semaines	220,00 \$	4 semaines	132,00 \$
5 semaines	275,00 \$	5 semaines	165,00 \$
6 semaines	330,00 \$	6 semaines	198,00 \$
7 semaines	385,00 \$	7 semaines	231,00 \$

*Le prix est 55 \$ par semaine, minimum de 4 semaines.*

*Cela revient à 11 \$ par jour par enfant.*

Prendre note que lorsque nous sommes en sortie, personne ne reste au camp. Si nous avons plusieurs demandes, nous ferons un sondage pour connaître combien il y a de personnes intéressées à demeurer au camp. Nous avons besoin d'un minimum de 10 enfants désirant rester au camp.

Pour les sorties, le coût est fixé selon l'endroit de destination et le coût d'admission (entre 15 \$ et 35 \$). Comme la programmation des sorties n'est pas encore connue, celle-ci vous sera faite par internet, lorsque possible.

## SERVICE DE GARDE

Temps plein		Temps partiel	
4 semaines	60.00 \$	4 semaines	36.00 \$
5 semaines	75.00 \$	5 semaines	45.00 \$
6 semaines	90.00 \$	6 semaines	54.00 \$
7 semaines	105.00 \$	7 semaines	63.00 \$
<i>Le prix est 15 \$ par semaine, minimum de 4 semaines. Cela revient à 3 \$ par jour</i>			

*L'horaire du service de garde sera à venir selon les besoins.*

## CLUB ADO (JUN À AOÛT 2023)

La Municipalité de Saint-Ubalde offrira plusieurs activités aux jeunes âgés entre 11 et 16 ans. Au programme, une soirée par semaine sera animée autour du terrain de l'école de la Morelle, du Centre récréatif ESU ou au parc.

Plusieurs activités, telles que des soirées sportives comme le soccer, volleyball, ballon canadien ou des jeux dans le bois, des soirées autour d'un feu de camp et bien plus encore sauront vous divertir au maximum beau temps, mauvais temps.

De plus, durant quelques semaines de l'été, des sorties à l'extérieur du village seront faites. Les sorties seront déterminées selon l'intérêt des jeunes participants.

Horaire et les détails à venir.

**Inscription obligatoire avec consentement des parents**

**Coût : gratuit. Seules les sorties seront payantes.**

## CLUB DE TENNIS DE SAINT-UBALDE

Les loisirs de Saint-Ubalde disposent de deux terrains de tennis sur terre battue.

Coût d'inscription : gratuit. Premier arrivé, premier servi!

**Possibilité de faire la réservation d'une plage horaire spécifique pour la saison au coût de 50 \$ pour l'été.**

L'horaire sera affiché sur un panneau à côté de la porte d'entrée du terrain

**L'inscription se fait sur le site Internet de la Municipalité de Saint-Ubalde :**

Pour information : Steve Boutet 418 277-2124, poste 206.

## PICKLEBALL

Le Service des loisirs offre des terrains sportifs dans le Centre récréatif ESU de Saint-Ubalde. Trois terrains de Pickleball y sont aménagés et disponibles pour les citoyens de Saint-Ubalde et leurs invités afin d'être à l'abri des intempéries.

- Ouverture 7 jours sur 7 entre 8 h 00 et 22 h 00. Ouverture et fermeture automatique des lumières.

***Inscription en ligne ou à la municipalité. Vous obtiendrez un code d'accès à la suite de votre inscription.***

### **Saison Printemps / été**

*Date de début : à venir en raison de la mise à niveau du système de réfrigération du Centre récréatif.*

*Date de fin : 9 octobre 2023*

*Coût : 70 \$*

***Possibilité de payer à la fois au coût de 5 \$, payable directement dans la boîte prévue à cet effet dans le Centre récréatif ESU de Saint-Ubalde***

## SKATEPARK EXTÉRIEUR

Skatepark extérieur situé sur le terrain de l'école. Ouvert tous les jours de l'été. Accessible pour planche, trottinette et vélo.

## KARATÉ

Cours offert au groupe actuel. Aucune nouvelle inscription au printemps. **Date à venir.**

## INITIATION AU SOCCER – GROUPE DES 4 ANS

Basé sur l'éveil psychomoteur et l'apprentissage des techniques de jeu de base par des activités d'initiation.

La séance commence par un entraînement d'environ 35 minutes suivi d'une « mini-partie » de 25 minutes. L'idée ici n'est pas de faire une partie formelle, mais bien de stimuler les joueurs et joueuses et leur faire prendre connaissance qu'il faut conduire le ballon vers le but. Plaisir, encouragements et animation sont les principales consignes lors de la partie.

Le soccer pour les enfants de 4 ans se veut un prétexte pour bouger et s'amuser! Le parent est également un rouage important du processus de développement et d'épanouissement lors des séances.

Lieu : Terrain de soccer à côté de l'école la Morelle

Pour qui : Jeune de 4 ans, date de naissance 2019

Quand : Du 29 mai au 18 août 2023 (aucune séance lors des semaines de la construction)

Coût : 40 \$

Horaire : À venir

**Information sur le soccer :** Steve Boutet 418 277-2124, poste 206





## **CARTE DE COURS ET PROGRAMMATION DE SAINT-UBALDE**

**Forfaits : cours à l'unité pour 20 \$, carte de 10 cours pour 160 \$, carte de 20 cours pour 275 \$ et carte de 30 cours pour 345 \$.**

**Aucune obligation d'être présent à toutes les semaines, s'adapte très bien à votre horaire. L'essayer, c'est l'adopter!**

\*Les cartes de cours sont valides pour tous les cours, peu importe la municipalité. Les cartes sont valides 1 an à partir de la date d'achat. Le paiement se fait par carte de crédit directement sur la plateforme en ligne à <https://plateforme.janiebellemare.com> ou il y a possibilité de payer en argent comptant ou par chèque au nom de Janie Bellemare au premier cours.

Pour information : 819 448-4556 ou [janie.bellemare@hotmail.com](mailto:janie.bellemare@hotmail.com)

## **ABDOMINAUX ET FESSIERS**

**Session printemps-été**

**Quand : Jeudi 18 h 40 à 19 h 25**

**Lieu : Salle polyvalente Dolbec, au 2<sup>ème</sup> étage du Centre récréatif ESU**

**Pour l'horaire du 6 février au 14 mai 2023 (du 15 mai au 31 août 2023 pour la session d'été)**

Mettant un accent spécifique sur le gainage, ce cours vise à renforcer les abdominaux, les fessiers et le bas du dos. Grâce à des exercices simples, vous tonifierez votre corps. Accessible à tous, ce cours de musculation vous offre des alternatives selon votre niveau de condition physique. Ce cours ne nécessite aucun matériel, mais une courte bande élastique est conseillée pour les gens de niveau intermédiaire et avancé.

## **CARDIO INTERVALLES (HIIT)**

**Session printemps**

**Quand : Mardi 18 h 40 à 19 h 25**

**Lieu : Salle polyvalente Dolbec, au 2<sup>ème</sup> étage du Centre récréatif ESU**

**Pour l'horaire du 6 février au 14 mai 2023 (du 15 mai au 31 août 2023 pour la session d'été)**

Le cours HIIT est un cours dans lequel vous alternerez entre des séquences d'efforts à haute intensité et de courtes périodes de repos. Ces intervalles à haute intensité vous procureront de fortes sensations et vous feront sans aucun doute dépasser vos limites! Le cours HIIT vous permettra d'améliorer votre capacité cardiovasculaire, de stimuler votre métabolisme, de raffermir votre corps et de vous faire dépenser une tonne de calories. Accessible à tous, ce cours vous offre des alternatives selon votre niveau de condition physique. Ce cours ne nécessite aucun matériel.

## **POWER CARDIO**

**Session printemps**

**Quand : Jeudi de 17 h 55 à 18 h 40**

**Lieu : Salle polyvalente Dolbec, au 2<sup>ème</sup> étage du Centre récréatif ESU**

**Pour l'horaire du 6 février au 14 mai 2023 (du 15 mai au 31 août 2023 pour la session d'été)**

Le cours de puissance cardio est un entraînement cardiovasculaire sous forme de circuit. C'est le cours idéal pour améliorer sa capacité aérobie et brûler une tonne de calories. Ce cours est adapté à tous et ne nécessite aucun matériel.

## **STRETCHING**

**Session printemps**

**Quand : Jeudi 19 h 25 à 20 h 10**

**Lieu : Salle polyvalente Dolbec, au 2<sup>ème</sup> étage du Centre récréatif ESU**

**Pour l'horaire du 6 février au 14 mai 2023 (du 15 mai au 31 août 2023 pour la session d'été)**

Le cours de stretching est un excellent complément à votre entraînement habituel. Ce cours vous permettra d'améliorer votre flexibilité et votre mobilité. Nous prendrons le temps de bien étirer chacun des muscles de votre corps et pratiquerons des exercices qui vous aideront à gagner de l'amplitude au niveau de vos articulations. Ce cours vous procurera un sentiment de bien-être et de détente. Accessible à tous, ce cours ne nécessite aucun matériel, mais des blocs de yoga et un long élastique peuvent être bénéfiques pour les gens de niveau débutant.

## **MISE EN FORME 50 ANS ET PLUS**

**Session printemps**

**Mardi de 10 h à 10 h 45**

**Lieu : à la salle paroissiale**

**Pour l'horaire du 6 février au 14 mai 2023 (du 15 mai au 31 août 2023 pour la session d'été)**

Ce cours s'adresse aux gens de 50 ans et plus déjà actifs ou qui désirent débiter l'entraînement. Le cours de mise en forme comprend une période d'échauffement, de travail cardiovasculaire, de travail musculaire et d'étirements. Les exercices sont adaptés à la condition de chacun des participants et plusieurs variations de mouvements sont proposées afin de faciliter l'exécution des mouvements.

## **MUSCULATION**

**Session printemps**

**Quand : Mardi de 17 h 55 à 18 h 40**

**Lieu : Salle polyvalente Dolbec, au 2<sup>ème</sup> étage du Centre récréatif ESU**

**Pour l'horaire du 6 février au 14 mai 2023 (du 15 mai au 31 août 2023 pour la session d'été)**

Tonifiez vos muscles grâce au cours de musculation! Cet entraînement complet vous permet de développer la musculature de tout votre corps. Nous travaillerons à l'aide de poids libres et d'exercices variés. Accessible à tous, ce cours vous offre des alternatives selon votre niveau de condition physique. Si vous avez vos propres poids libres vous pouvez les apporter, sinon des poids vous seront prêtés pour le cours. Vous devez également apporter votre propre tapis d'entraînement.



# ESCOUADE INDÉPENDANSE

— école de danse —

**PRINTEMPS 2023**



**ST-UBALDE**  
Centre Récréatif



**TOUS LES LUNDIS...**



**19H30:**

**COUNTRY ET +**



**INSCRIPTION / INFORMATION :**

418 954-9104  
ESCOUADEINDEPENDANSE@GMAIL.COM  
VIA NOTRE PAGE FACEBOOK

La session est débutée, toutefois vous pouvez encore vous inscrire pour la session du printemps. Vous désirez vous ajouter au groupe, téléphonez au 418 954-9104.

## **CHANT GOSPEL**

Vous ne savez pas chanter, mais vous voulez apprendre? Vous voulez découvrir votre voix et la perfectionner? Ce cours est entièrement basé sur la transmission orale. Cette technique d'enseignement est un outil pédagogique qui active un processus d'apprentissage efficace favorisant la mémorisation des postures phonatoires, des paroles, des mélodies et aussi les structures des chants. Le GOSPEL est un genre musical religieux d'inspiration chrétienne et d'origine afro-américaine. Il est connu pour transmettre son énergie positive et sa joie!

Jour : Mercredi

Début : 19 avril au 7 juin 2023 (8 semaines)

Heure : 18 h 30 à 20 h 00

Où : Église de Saint-Ubalde

Âge requis : 12 ans et plus

Professeur : Ludovick Dubé

Coût : 130 \$

Minimum de participant : 12 participants

Pour information : Steve Boutet au 418 277-2124, poste 206

## **LIGUE DE SOCCER MINEUR**

### **Ligue de soccer de l'Ouest de Portneuf**

**À la recherche de parents volontaires pour animer les pratiques et encadrer les jeunes lors des parties. Veuillez communiquer vos coordonnées si vous êtes intéressé au 418 277-2124, poste 206.**

Deux équipes de soccer mixtes qui représentent Saint-Ubalde dans la ligue de soccer non compétitive de l'Ouest. Nous jouerons contre des municipalités de l'Ouest de Portneuf (Saint-Casimir, Saint-Alban, Deschambault-Grondines). Plaisir avant tout. Cette activité a lieu deux fois par semaine en soirée. (1 pratique et 1 partie par semaine)

Lieu : Terrain de soccer à côté de l'École de la Morelle

Pour qui : Équipe U5 à U7 : 2018 à 2016 (4 contre 4)  
Équipe U8 à U10 : 2015 à 2013 (7 contre 7)

Quand : Du 29 mai au 18 août 2023 (aucune partie ou pratique lors des semaines de la construction)

Coût : 60 \$

Horaire : À venir



**Information sur le soccer :** Steve Boutet 418 277-2124, poste 206

## **PARC DES GÉNÉRATIONS À CÔTÉ DE L'ÉCOLE LA MORELLE ET DU CENTRE RÉCRÉATIF**

Aires de pique-nique, terrain de soccer, terrain de tennis, terrain de balle, pétanque, volleyball, skatepark, jeux urbains et balançoires.

## **PARC DE LA ROSÉE À CÔTÉ DE L'ÉCOLE LA MORELLE ET DU CENTRE RÉCRÉATIF**

De nos jours, tout coûte si cher. Avec le temps chaud, les jeux d'eau se révèlent être une super activité pour nos enfants. Vous avez des aires de pique-nique de disponibles également.

## **PARC-EN-CIEL EN FACE DE L'ÉGLISE**

Scène de musique, plusieurs jeux urbains et balançoires, aires de pique-nique.

## **FORÊT NOURRICIÈRE**

Aménagement des terrains situés près du Parc-en-ciel, sur les terrains voisins du cimetière paroissial. Plus de 380 arbres, arbustes et plans fruitiers dans l'objectif de créer une forêt nourricière au centre du village de Saint-Ubalde.

Cette extension du Parc-en-ciel réalisé sous le principe de la permaculture où les gens de Saint-Ubalde ainsi que les visiteurs pourront venir découvrir ce nouveau principe de culture naturel en milieu urbain et accessible à toute la population.

## ATELIER DE POTERIE

Session de printemps : Le mercredi du 5 avril au 24 mai 2023

Cours d'une durée de trois heures, tournage et façonnage, pour débutants et avancés

Coût : 225 \$ incluant le bloc d'argile

Ça vire et ça chauffe! Des cours de poterie et de tour sont disponibles dans l'atelier de Saint-Ubalde. Venez le découvrir!

**Pour information et inscription : M<sup>me</sup> Meggie Lauriault 418 507-2087**

## L'ORGANISME COMMUNAUTAIRE LE HALO – VOLET LICORNE

Café-rencontres, activités chaleureuses et conviviales. Galettes et cafés seront offerts sur place, apportez votre sourire, ne soyez pas gêné!

**13 h 00 à 15 h 00**

**C'est gratuit!**

**Date :** Lundi 3 avril à la salle Dolbec au 2<sup>ème</sup> étage du Centre récréatif

**Date :** Lundi 8 mai à la salle Dolbec au 2<sup>ème</sup> étage du Centre récréatif

**Date :** Lundi 5 juin à la salle Dolbec au 2<sup>ème</sup> étage du Centre récréatif

**Date :** Lundi 3 juillet à la salle paroissiale

**Date :** Lundi 7 août à la salle paroissiale

**Date :** Lundi 11 septembre à la salle Dolbec au 2<sup>ème</sup> étage du Centre récréatif

**Inscription :** Sylvie Bédard au 581 701-7121



## COMITÉ SAINT-UBALDE EN FÊTE – ACTIVITÉS À VENIR

La Municipalité de Saint-Ubalde travaille en étroite collaboration avec le comité de Saint-Ubalde en Fête pour mettre à l'horaire plusieurs événements.

Le détail des activités vous sera communiqué via le Facebook de la Municipalité de Saint-Ubalde, celui de l'organisme Saint-Ubalde en Fête et des loisirs de Saint-Ubalde. De plus, elles seront publiées dans le journal Le St-U.

Si jamais vous avez de l'ouverture pour vous impliquer avec nous, n'hésitez pas à communiquer avec Monsieur Steve Boutet, directeur des loisirs au 418 277-2124, poste 206



### Voici les activités prévues à ce jour :

**20 mai 2023 :** Grand Bazar Ubaldois (es) - Remis au 21 mai 2023 en cas de pluie

**3 juin 2023 :** 10 km en vélo à Saint-Ubalde (en partenariat avec la Marche Jean-Marc-Denis)

**16 juin 2023 :** Fête des finissants de l'école primaire (en partenariat avec l'École de la Morelle)

**Mardis de juillet :** Prestations réconfortantes, spectacles musicaux au Parc-en-ciel

**23 septembre 2023 :** Bingo SUEF (en partenariat avec la FADOQ de Saint-Ubalde)

En plus de ces événements, le comité du Saint-Ubalde en fête est heureux de supporter et de s'associer, lorsque possible, aux autres organismes de Saint-Ubalde et à l'École de la Morelle pour la tenue d'événements leur étant chers à eux et toute la communauté ! N'hésitez pas à nous contacter!

# Partie amicale de soccer

**Partie amicale de soccer pour les gens de Saint-Ubalde et des environs.**

Lieu : Terrain de soccer à côté de l'École de la Morelle

Pour qui : 12 ans et plus, adolescents et adultes

Évènement spécial : Musique, jus, collations

Coût : Gratuit

24 juin 2023

13 h 30 à 15 h 30



**St-Ubalde**  
DES MILLIERS DE POSSIBILITÉS