



VILLE DE
MONT-JOLI

Automne 2019

PROGRAMMATION

**Des loisirs, de la culture et de
la vie communautaire**



Jolis
RENDEZ-VOUS

Pour nous joindre

418 775-7285

Service des loisirs

Piscine Gervais-Rioux

Stade du centenaire

Bibliothèque Jean-Louis-Desrosiers

poste 2170

poste 2173

poste 2177

poste 2151

**Vous pouvez visiter le www.ville.mont-joli.qc.ca
pour plus d'information**

Suivez nous sur  **Ville de Mont-Joli**

loisir@ville.mont-joli.qc.ca

PROGRAMME D'ACTIVITÉS DE LOISIRS

Sommaire

Mont-Joliennes et Mont-Joliens,

C'est avec plaisir que nous vous présentons l'édition automne 2019 et hiver 2020 du répertoire des ressources de la Ville de Mont-Joli.

Cette publication vous présente la programmation des activités aquatiques, artistiques, culturelles, communautaires et sportives ainsi que le répertoire des organismes en plus de quelques renseignements utiles.

Prenez le temps de bien l'examiner, vous y trouverez une variété intéressante d'activités qui sauront autant vous divertir que vous tenir en forme.

Nous vous invitons donc à profiter de ce qu'il y a de plus beau et de plus enrichissant dans votre propre milieu.

Si nous parvenons à améliorer votre qualité de vie, nous en serons très heureux et nous dirons : « mission accomplie ».

L'équipe du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire.

<u>Information</u>	<u>page</u>
Répertoire des organismes	2
Bibliothèque	11
➤ Activités culturelles	12
➤ Conférences	13
Stade du centenaire	14
➤ Patinage artistique	14
➤ Hockey mineur	14
➤ Patinage de vitesse	14
Piscine	15
➤ Bains	15
➤ Location	15
➤ Cours session automne	16
➤ Information formation	19
➤ Club Les Espadons	20
Activités pour les jeunes et adolescents	21
Activités pour les adultes	23
Activités pour les aînés	25
Activités pour les personnes ayant un handicap	25
Recyclage	26
Travaux publics et urbanisme	27
Service des incendies	28
Transport collectif de La Mitis	29
Licence pour animaux	29

Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire

LE PERSONNEL
418.775.4798

Directrice :	Josée Levesque josee.levesque@ville.mont-joli.qc.ca
Secrétaire :	Lise Bossé loisir@ville.mont-joli.qc.ca
Régisseuse bibliothèque:	Julie Bélanger bibliotheque@ville.mont-joli.qc.ca
Chef d'équipe au Stade:	Gervais Ross
Responsable aquatique :	Erika Gauthier piscine@ville.mont-joli.qc.ca

Carte patin-eau

Pour les résidents de la MRC de La Mitis, vous pouvez vous procurer une carte vous donnant accès à toutes les séances de bain public et de patinage libre du 1^{er} septembre 2019 au 31 août 2020 au coût de :

40 \$ (individuelle)

85 \$ (familiale)

Preuve de résidence obligatoire et photo individuelle.

RÉPERTOIRE DES ORGANISMES

Organismes communautaires

Aînés

ASSOCIATION DES RETRAITÉS DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES PUBLICS DU QUÉBEC Site Web : http://mitis.areq.ca/	Michel Chouinard, président	25, Pelletier Sainte-Flavie (Québec) G0J 2L0	418.785.2328 michelchouinard0307@gmail.com
CLUB DES 50 ANS ET PLUS	Rénald Paquet, président	1124, Jacques-Cartier Mont-Joli (Québec) G5H 2S6	418.775.8418 renaldpaquet@gmail.com jgdionne@hotmail.com
LES BOURGEONS DE LA MITIS	Diane Vaillancourt, directrice Lise Arsenault, présidente	1811, boulevard Gaboury, C.P. 331 Mont-Joli (Québec) G5H 3L2	418.775.3077 bourgeon@globetrotter.net

Associations féminines

CENTRE FEMMES DE LA MITIS Site Web : www.centrefemmesdelamitis.ca	Julie Ouellet, coordonnatrice	1520, boul. Jacques-Cartier C.P. 62 Mont-Joli (Québec) G5H 3K8	418.775.4090 418.775.4092 (télécopieur) Coordination.cfmitis@gmail.com
CERCLE DES FERMIERES	Johanne Ouellet, présidente	137, route du Domaine Grand-Métis, (Québec) G0J 1Z0	581-624-3197 johanneouelletsydney@hotmail.ca

Action humanitaire

ASSOCIATION DES POMPIERS VOLONTAIRES	Olivier Roussel, président	40, Hôtel-de-Ville Mont-Joli (Québec) G5H 1W8	418.775.1286 apv.montjoli@gmail.com
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE LA MITIS Site web : www.actionbenevolebsl.org	Dany Dionne, directeur Régis Sirois, président	111, avenue de la Gare Mont-Joli (Québec) G5H 1P1	418.775.4144 418.775.6398 (télécopieur) cab-mitis@globetrotter.net
CENTRAIDE BAS-SAINT- LAURENT Site Web : www.centraidebsl.org	Ève Lavoie, dir. générale Guylaine Lebel, adjointe administrative	1555, Jacques-Cartier, bur. 303 Mont-Joli (Québec) G5H 2W1	418.775.5555 (bur.) 418.775.5525 (télécopieur) info@centraidebsl.org
PETIT PLANTARIUM (jardin pédagogique) ZOOM NATURE	Isabelle Bérubé, présidente	40, Hôtel-de-Ville Mont-Joli (Québec) G5H 1W8	418.775-4131 isabelle.berube@cspshares.qc.ca


Clubs sociaux

CHEVALIERS DE COLOMB Conseil 4359	Serge Anctil, Grand Chevalier	1385, boulevard Jacques-Cartier Mont-Joli (Québec) G5H 2T8	418.775.5709 (local) 418.732.8063 (réservation)
CLUB LIONS DE MONT-JOLI	Denise Lévesque, présidente	115, avenue de la Gare Mont-Joli (Québec) G5H 1P1	
CLUB OPTIMISTE DE MONT- JOLI	Josée Lecours, président	C.P. 561 Mont-Joli (Québec) G5H 3L3	418.750-4443 Joseelec1@hotmail.com
CLUB RICHELIEU DE MONT- JOLI	Léo Caron, président	C.P. 71 Mont-Joli (Québec) G5H 3K8	418.775.3296
CLUB ROTARY DE MONT- JOLI	Réjean Demers, président	C.P. 262 Mont-Joli (Québec) G5H 3L1	
L'ORDRE DES FILLES D'ISABELLE	Lise Thibault, régente	1668, Saint-Onge Mont-Joli (Québec) G5H 2K4	418.785-0722
LÉGION ROYALE CANADIENNE	Yvon Bélanger, président	1796, Lechasseur Mont-Joli (Québec) G5H 2Z4	418.775.2249 (local) 418.775.7044 (président)

Famille

FONDATION BÉBÉ MAXIME INC. Aide financière pour enfant résidant sur le territoire de la MRC de La Mitis ayant besoin de soins médicaux à l'extérieur de la région.	Bernard Tessier, président	Case postale 71 Mont-Joli (Québec) G5H 3K8	418.775.6035
MAISON DES NAISSANCES COLETTE-JULIEN	Stéphanie Trépanier, chef de service Mme Chantale Lavallée, responsable des services sage- femme	40, avenue St-Paul Mont-Joli (Québec) G5H 1B9	418.775.3636 (local) Secrétaire- ndn.mitis.cisssbsl@gouv.qc.ca
	Comité des parents de la Maison Samantha Pelletier, présidente	1677, rue Desjardins Mont-Joli (Québec) G5H 3C9	418.775-7569
MAISON DES FAMILLES DE LA MITIS Ateliers parents-enfants et pour les parents.	Elyse Morin, directrice Christine Dubé, présidente	46, avenue Pierre-Normand Mont-Joli (Québec) G5H 2A4	418.775.9193 (local) 418.775.9195 (télécopieur) Accueil@mdfmitis.org
PIVOT FAMILLE Prévention en stimulation précoce pour les enfants 18 mois à 5 ans.	Suzanne Desrosiers, coordonnatrice Isabelle Bélanger, présidente	1564, boul. Jacques-Cartier, C.P. 447 Mont-Joli (Québec) G5H 3L2	418.775.2300 (local) 418.775.5003 (télécopieur) pivot@globetrotter.net
HALTE GARDERIE LE PETIT PRINCE Service de garde à demi- journée pour enfant de 12 mois à 5 ans pour toute la population de La Mitis.	Suzanne Desrosiers, coordonnatrice Isabelle Bélanger, présidente	1564, boul. Jacques-Cartier C.P. 447 Mont-Joli (Québec) G5H 3L2	418.775.2300 (local) 418.775.5003 (télécopieur)
CENTRE DE LA PETITE ENFANCE « LES P'TITS MONTOIS »	Anne Thivierge, directrice Bertrand Genard, président	69, avenue de la Gare Mont-Joli (Québec) G5H 1N9	418.775.4711 (bur.) 418.775.8299 (télécopieur) montois@globetrotter.net
CPE LES PINSONS	Vicky Lemay, directrice Geneviève Charron, présidente	20, rue des Coquillages Sainte-Luce (Québec) G0K 1P0	418.739.5080 418.739.5109 (télécopieur) directiongenerale@cpelespinsons.com

Organismes Jeunesse

ESCADRON 736 (CADETS DE L'AIR)	France Thibault, présidente du comité répondant	Case postale 604 Mont-Joli (Québec) G5H 3L3	418.775.8794 (local) 418.775.7719 (rés.) fti23@hotmail.com
MAISON DES JEUNES  www.facebook.com/maisondesjeunes.mont-joli	Isabelle Plamondon, directrice Lisa Audet, présidente	1643, boul. Jacques-Cartier C.P. 81 Mont-Joli (Québec) G5H 3K8	418.775.4794 (local) 418.775.4034 (télécopieur) mdjmi@globetrotter.net Site WEB : www.mdjmontjoli.com
Conseil de la Fabrique Notre- Dame-de-Lourdes	Jean Laroche, président		418.775.4388 fabrique.ndl@cgocable.ca
	Catéchèse (Initiation à la vie chrétienne des enfants) Raymonde St-Amand		418.775.4388 lprp@globetrotter.net

Éducation

COMMISSION SCOLAIRE DES PHARES

435, avenue Rouleau
Rimouski (Québec) G5L 8V4

Site Web : www.csphares.qc.ca

Téléphone : 418.723.5927

Écoles niveau primaire

École des Alizés	Guylaine Pépin, directrice	45, avenue de la Grotte Mont-Joli (Québec) G5H 1W4	418.775.3383 418.775.2607 (télécopieur) alizes@csphares.qc.ca
École Norjoli	Éric Blier, directeur	70, avenue Beaupré Mont-Joli (Québec) G5H 1C7	418.775.5265 418.775.2704 (télécopieur) norioli@csphares.qc.ca
Fondation de l'École Norjoli	Nancy Desrosiers, présidente	70, avenue Beaupré Mont-Joli (Québec) G5H 1C7	418.775.5265 418.775.2704 (télécopieur)

Écoles niveau secondaire

École du Mistral	Jean-Pierre St-Pierre, directeur	254, avenue Ross Mont-Joli (Québec) G5H 3M4	418.775.7206 418.775.1215 (télécopieur) le-mistral@csphares.qc.ca
Fondation de l'École du Mistral	Pierre Larouche, président	254, avenue Ross Mont-Joli (Québec) G5H 3M4	418.775.7206 418.775.1215 (télécopieur)
Centre de formation des adultes de Mont-Joli-Mitis	Jean-Pierre Doucet, directeur	1632, rue Lindsay Mont-Joli G5H 3B3	418.775.4466 418.775.4130 (télécopieur) cfa@csphares.qc.ca
Service de formation à l'intégration sociale Sous la supervision de la Commission scolaire des Phares et du Centre de formation des adultes	Jean-Pierre Doucet, directeur	1632, rue Lindsay Mont-Joli G5H 3B3	418.775.4466 418.775.4130 (télécopieur)
Centre de formation professionnelle Mont-Joli-Mitis	Claude André Charest, directeur	1414, rue des Érables Mont-Joli G5H 4A8	418.775.7577 418.775.8262 (télécopieur) fp@csphares.qc.ca
Formation Clef Mitis-Neigette Centre de lecture, d'écriture et de formations	Ateliers ou formation pour lire, écrire, compter et utiliser un ordinateur.	Se déplace dans ta municipalité.	418.724.6749

Centre intégré de santé et des services sociaux (CISSS) du Bas-Saint-Laurent, installation Mitis

800, Sanatorium
Mont-Joli (Québec) G5L 3L6Site Web : <http://www.centremitissien.net>

Téléphone : 418.775.7261

BÉNÉVOLES AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS	Mélanie Thériault	Local N-461	418.775.7261 (3043)
COMITÉ DES USAGERS ET DE RÉSIDANTS	Claire St-Onge, présidente	Local 1110	418.775.7261 (4153) comite_des_usagers_rsmit@ssss.gouv.qc.ca
FONDATION DU CSSS DE LA MITIS	Mélanie Lepage, coordonnatrice Andy Guay, président	Local 0071	418.775.7261 (4209) 418.775.4108 (télécopieur)
COSMOSS de La Mitis Communauté ouverte et solidaire pour un monde outillé, scolarisé et en santé	Andy Guay, agent de concertation	1632, Lindsay Mont-Joli (Québec) G5H 3A6	418.775.4466 (1717) 418.775.4130 (télécopieur) Cosmoss-mitis@cspahares.qc.ca
CROIX-ROUGE	Clémence Desjardins	90, rue Champlain Mont-Joli (Québec) G5H 1G2	1-877.362.2433 418.775.3590
DIABÈTE BAS-SAINT-LAURENT INC. Site web : www.diabetesbsl.com	Guillaume Gagnon, président	Bureau régional : 380, av. Cathédrale, porte # 8 C.P. 622 Rimouski (Québec) G5L 7C5	418.722.4746 (bur) 418.725.4780 (télécopieur) 1.866.722.4746 (sans frais) diabetesbsl@globetrotter.net
FONDATION DES MALADIES DU CŒUR Site web : coeuretavc.ca	Louiselle Bérubé, directrice régionale Est du Québec	33, boul. René-Lepage Est Rimouski (Québec) G5L 1N8	418.723.7270 (bur) 418.722.8556 (télécopieur) louiselle.berube@coeuretavc.ca
LA LUEUR DE L'ESPOIR DU BAS-SAINT-LAURENT Soutien auprès des familles qui ont un proche atteint d'un trouble de santé mentale (intervention psychosociale, information, sensibilisation, formation, groupe d'entraide, activités sociales, documentation, conférence, ligne d'écoute incluant un volet TDAH) Site web :: www.lueurespoirbsl.org	Jean-Paul Huard, directeur Kina Dionne, présidente	188, rue Lavoie Rimouski (Québec) G5L 5Z1	418.725.2544 (bur) 418.723.1552 (télécopieur) 1.877.725.2544 (sans frais) lueurespoirbsl@globetrotter.net
MAISON DE L'ESPOIR Ressource d'aide, d'accompagnement et d'hébergement temporaire pour les hommes et femmes âgés de 18 ans et plus vivant une période de désorganisation psychosociale.	Valérie Ouellet, directrice Karine Ouellet, directrice services	1515, boul. Jacques-Cartier Mont-Joli (Québec) G5H 2V5	418.775.9298 418.775.9299 (télécopieur) direction@lamaisondelespoir.com
SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER	Kathleen Julien, directeur régional	101, rue Lavoie, bur. 13 Rimouski (Québec) G5L 5Y2	418.723.5116 (bur.) 1.888.823.5116 (sans frais) 418.723.1221 (télécopieur) kathleen.julien@quebec.cancer.ca

Organismes pour les personnes vivant avec un handicap

IRIS NOIR Association de personnes atteintes d'un handicap visuel	Cécile Gendron, relationniste Laurette Lévesque, présidente	174, av. Doucet Mont-Joli (Québec) G5H 1R9	418.775.5200 (Cécile)
LE GROUPE DE PERSONNES HANDICAPÉES LES ALCYONS INC. Regroupement de personnes handicapées physiques	Mario Rodrigue, président	1237, rue Thibault Mont-Joli (Québec) G5H 2M2	418.775.2653 (local) lesalcyons@globetrotter.net
MAISON DES TOURNESOLS Regroupement de personnes vivant avec un problème de santé mentale et/ou de déficience intellectuelle.	Johanne Deschênes, directrice générale Lison Lacroix, présidente	141, avenue de la Gare, C.P. 392 Mont-Joli (Québec) G5H 3L2	418.775.8933 (local) tournesol@cgocable.ca
RÉPIT-LOISIR-AUTONOMIE Organisme qui offre un répit de fin de semaine à des familles ayant des personnes vivant une déficience.	Mireille Chenel, coordonnatrice par intérim Lisette Rioux, présidente	200, avenue Léonidas Sud Local 35 Rimouski (Québec) G5L 2T2	418.724.0151 418.727.5810 (télécopieur) repitla@cgocable.ca
RESSOURCE D'AIDE AUX PERSONNES HANDICAPÉES Bas-Saint-Laurent/Gaspésie/Les Îles www.laressourcebasstlaurent.com	Thérèse Sirois, directrice régionale Michel Quessy, coordonnateur	7B, 5 ^e Rue, C.P. 323 Rimouski (Québec) G5L 7C3	418.722.7233 (bur.) 418.725.5438 (télécopieur)

Organismes de prévention

GROUPE AMOUR Association pour personnes ayant des problèmes d'alcoolisme.		<u>Adresse des rencontres</u> 19, avenue Lebel (Pavillon Lebel)	418.723.6224
SOBRIÉTÉ CANADA Site Web : www.oricom.ca/sobcan	Annette Deschênes	52, avenue Voyer Mont-Joli (Québec) G5H 1H6	418.775.8850
UNITÉ DOMRÉMY DE MONT- JOLI (MOISSON MITIS)	Gilles Dufour, directeur général Vallier April, président	61, avenue Lebel Case postale 532 Mont-Joli (Québec) G5H 3L3	418.775.8550 (local) 418.785.0508 (télécopieur) doremymontjoli@globetrotter.net

Organismes de développement économique et d'emploi

Organismes spécialisés en employabilité

ACTION TRAVAIL RIMOUSKI-NEIGETTE Corporation à but non lucratif, dont l'objectif est d'améliorer la situation socioéconomique des chercheurs d'emploi de la MRC Rimouski-Neigette ainsi que de la MRC de La Mitis.	Luc Robillard, directeur général	1572, boul. Jacques-Cartier Mont-Joli (Québec) G5H 2W2 atraccueil@globetrotter.net	418.722-8747 (poste 0)
--	----------------------------------	---	------------------------

CLUB DE RECHERCHE D'EMPLOI	Luc Robillard, directeur général	atraccueil@globetrotter.net	418.722-8747 (poste 0)
DÉMARCHEUR D'EMPLOI	André Prud'Homme, conseiller en emploi	demarcheurs_emploi@globetrotter.net	418.775.1678 (poste 208)
JEUNES VOLONTAIRES	Bernard Pineau	atrn@globetrotter.net	418.722.8747 (poste 106)
SERVICES EN ORIENTATION	Annie Cayouette, conseillère en orientation	orientation.atrn@globetrotter.net	418.775.1678 (poste 211)
SERVICE SPÉCIALISÉ DE MAIN D'ŒUVRE L'ÉLAN (SSMO) Service d'aide à l'emploi pour personnes handicapées. www.ssmo-elan.net	Jacinthe Barriault, directrice	1572, boul. Jacques-Cartier Mont-Joli (Québec) G5H 2W2 direction@ssmo-elan.net	418.775.8989 (bur.) 418.775.9304 (télécopieur)
EMPLOI QUÉBEC (CLE) DE LA MITIS Site Web : www.emploi Quebec.net	Jean Dupuis, directeur	42, Doucet Mont-Joli (Québec) G5H 1R4	418.775.7246 (bur.) 418.775.9581 (télécopieur)
CARREFOUR JEUNESSE EMPLOI MITIS Site Web : http://www.cjemitis.ca	Daniel Langlais, directeur général Julie Fortin, présidente	1483, boul. Jacques-Cartier Mont-Joli (Québec) G5H 2V5	418.775.6440 (bur.) 418.775.6455 (télécopieur) cjemitis@globetrotter.net
CHAMBRE DE COMMERCE ET INDUSTRIE MONT-JOLI-MITIS Site Web : www.ccimontjolimitis.com	Olivier Fortin, président	Case postale 183 Mont-Joli (Québec) G5H 3K9	418.775.4366 (local) 418.775.4366 (télécopieur) info@ccimontjolimitis.com
CENTRE LOCAL DE DÉVELOPPEMENT (CLD) DE LA MITIS Site Web: http://www.cldlamitis.qc.ca	Annick Marquis, directrice Jean-Marie Thibeault, président	300, avenue Sanatorium Mont-Joli (Québec) G5H 1V7	418.775.7089 (bur.) 418.775.9303 (télécopieur) info@cldlamitis.qc.ca
SOCIÉTÉ D'AIDE AU DÉVELOPPEMENT DE LA COLLECTIVITÉ DE LA MITIS (SADC) Ce programme vise à soutenir les jeunes entrepreneurs de 18 à 35 ans soit pour le démarrage, l'acquisition ou l'expansion de leur entreprise.	Patrick Otis, directeur général Fernand St-Laurent, président	1534, boul. Jacques-Cartier, bureau 101 Mont-Joli (Québec) G5H 2V8 Site Web : http://www.sadc-cae.ca/mitis/	418.775.4619 (bur.) 418.775.5504 (télécopieur) reception@sadcmitis.ca
MRC DE LA MITIS www.lamitis.ca	Marcel Moreau, directeur Bruno Paradis, préfet	300, avenue Sanatorium Mont-Joli (Québec) G5H 1V7	418.775.8445 (bur.) 418.775.9303 (télécopieur) mrcmitis@mitis.qc.ca
CENTRE DE TRI BOUFFARD	Dominique Bouffard	1086, rue Industrielle, C.P. 3 Mont-Joli (Québec) G5H 3K8	418.775.4556 (bur.) 418.775.4566 (fax)
SERVICE TRANSITION EN EMPLOI Organisme à but non lucratif existant depuis 1994 et ayant pour mission de faciliter l'adaptation, le maintien et la réinsertion en emploi de sa clientèle et d'en faire la promotion. Un des grand objectif de notre mission est de soutenir dans leur recherche ou leur maintien en emploi, les travailleurs expérimentés en transition d'emploi et/ou professionnelle;	Démarrage d'un nouveau groupe en janvier 2020. Services gratuits offerts à toute la clientèle : <ul style="list-style-type: none"> • Service de secrétariat • Accès Internet et soutien informatique • Ateliers thématiques 	183, rue Saint-Germain Ouest Rimouski (Québec) G5L 4B8 Site Web : transitionenemploi.com	418.725.0996 (221) Sans frais : 1 866 925.1438 service@saime-ste.ca

Organismes paramunicipaux

CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE DE MONT-JOLI (CODEM)	Martin Soucy, président		418.775.7285
COMITÉ CONSULTATIF D'URBANISME	Alain Thibault, président		418.775.5270 (poste 2162)
COMITÉ D'EMBELLISSEMENT DE MONT-JOLI	Mario Dionne, président		418.775.3131 (rés.) 418.775.9531 (bur.)
CORPORATION DES ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX DE MONT-JOLI	Jean-Pierre Labonté, président		418.775.4798 (bur.)
CORPORATION DU STADE DU CENTENAIRE	Gustave Belzile, président		418.775.4798 (bur.)
FONDATION DE LA VILLE DE MONT-JOLI	Gaétan Pineau, président		418.775.7285
OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION (OMH)	Vallier April, directeur Gilles Lavoie, président	75, avenue des Retraites, bur. 212 Mont-Joli (Québec) G5H 1E7	418.775.2554 (bur.) 418.775.9675 (télécopieur) omhmj@globetrotter.net
TAC DE LA MITIS	Sonia Savard, directrice Johanne Deschênes, présidente	251, Sanatorium Mont-Joli (Québec) G5H 1V6	418.775.6384 (bur.) 418.775.8495 (télécopieur)

Organismes secteur culturel



ALIZARIN	Micheline Savoie, présidente	1283, boul. Benoît-Gaboury Mont-Joli (Québec) G5H 3R8	418.775.9295
CARREFOUR DE LA LITTÉRATURE DES ARTS ET DE LA CULTURE (CLAC)	Julie Boivin, directrice Alexander Reford, président	1588, boul. Jacques-Cartier C.P. 77 Mont-Joli (Québec) G5H 3K8 culture@clac-mitis.org	418.775.2764 418.785-0359 (télécopieur)
ÉCOLE DE MUSIQUE DU BAS-SAINT-LAURENT Site Web : www.embsl.org	Hugues Laforte Bouchard, coordonnateur pédagogique	22, Ste-Marie, local C-105 Rimouski (Québec) G5L 4E2 information@embsl.org	418.722.7602 418.722.8588 (télécopieur)
HARMONIE DE LA MITIS	Benoit Roussel, président Noëline Banville, directrice musicale	À confirmer	harmoniedelamitis@gmail.com
LE FIACRE Club de voitures anciennes	Jean-Claude Leclerc, président		418.750-0414 418.722.7630 jcleclerc@cgocable.ca
LES MURMURES DE LA VILLE Murales sur édifices dans la Ville de Mont-Joli	Léo Caron, président	40, avenue Hôtel-de-Ville Mont-Joli (Québec) G5H 1W8	418.509.8570
LES AMIS DES JARDINS DE MÉTIS Site Web : www.jardinsdemetis.com	Alexander Reford, président	200, Route 132 Grand-Métis (Québec) G0J 1Z0	418.775.2222 418.775.6201 (télécopieur) info@jardinsdemetis.com
LES AMIS DU CHÂTEAU	Jean Bélanger, président	40, avenue Hôtel-de-Ville Mont-Joli (Québec) G5H 1W8	418.775.7285, poste 2112
LES ATELIERS PLEIN SOLEIL Économusée du tissage	Jacqueline Roy, directrice	1564, boul. Jacques-Cartier Mont-Joli (Québec) G5H 2V8 info@atelierspleinsoleil.com	418.775.5080 418.775.9669 (télécopieur)

PARC DE LA RIVIÈRE MITIS	Jean-Christophe Lemay, coordonateur Alexander Reford, président	900, route de la Mer Sainte-Flavie (Québec) G0J 2L0	418.775.2969 418.775.9466 (télécopieur)
RADIO COMMUNAUTAIRE DE COMTÉ (CKMN 96,5) Studio Mont-Joli 1760, boul. Gaboury bureau # 500 Mont-Joli (Québec) G5H 3S7	Vincent Dufour, président	Adresse postale : 323, Montée-Industrielle Rimouski (Québec) G5M 1A7 secretariat@ckmn.fm	418.775.0098 418.724.7815 (télécopieur)
TÉLÉVISION COMMUNAUTAIRE DE LA MITIS Site Web : www.tvmitis.ca	Marc Després, président	1806, rue Isidore-Lechasseur Mont-Joli (Québec) G5H 2Z4	418.775.2842 tvm@tvmitis.ca
COGÉCO CÂBLE INC.	Pour diffusion de communiqués Jean-Claude Lavoie 418.724.0351 418.724.7167 (télécopieur)	1630, 6 ^{ième} Rue, bur. 100 Trois-Rivières (Québec) G8Y 5B8	1.800.665.5151 tvkogeco.rimouski@cgocable.ca



Organismes secteur sportif




Associations mineures

Activités estivales

ASSOCIATION DU BASEBALL MINEUR MONT-JOLI Site Web : http://www.sports-lamitis.com/bmj/  https://www.facebook.com/Baseball-mineur-de-Mont-Joli-474696162725081/	Rémi Bélanger, président	1287, Dandonneau Mont-Joli (Québec) G5H 4A3	basebalmineurmj@hotmail.com
CLUB DE SOCCER DE MONT-JOLI Site Web : www.soccermont-joli.ca  www.facebook.com/Club-de-soccer-de-Mont-Joli-287308160579/	Michaël Chamberland, président	40, avenue Hôtel-de-Ville Mont-Joli (Québec) G5H 1W8	418.775.3537 (télécopieur) 581.246.7117

Activités saisonnières


ASSOCIATION DU HOCKEY MINEUR MONT-JOLI Site Web : www.hockeymontjoli.qc.ca  www.facebook.com/Hockey-mineur-Mont-Joli-121087624618131/	Éric Langlois, président	C. P. 608 Mont-Joli (Québec) G5H 3L3	418.775.1422 (bureau hockey mineur) hockeymontjoli@hotmail.com
CLUB ÉCOLE « GYMNAS » DE LA MITIS www.facebook.com/Club-ecole-Gymnas-de-La-Mitis-187965927923989/	Annie Larouche, présidente	C.P. 385 Mont-Joli (Québec) G5H 3L2 Local 1899, rue Desrosiers	418.775.1333 gymnasmitis@hotmail.com
Club d'Écime « LES PRIATES DE L'EST »  www.facebook.com/EsclimePiratesEst/	Virginie Hébert, présidente Kenny Guimond, entraîneur en chef et coordonnateur		info@piratesdelest.ca
CLUB DE JUDO DE LA MITIS	Louise Champion, entraîneuse et directrice technique		418.318.4383 judomitis@hotmail.com

CLUB DE KARATÉ SHOTOKAN DE MONT-JOLI	Gilles Côté, responsable	1385, boul. Jacques-Cartier Mont-Joli (Québec) G5H 2T8	418.775.3001 dojo302@hotmail.com
LES BRISE-LAMES DE LA MITIS Club de Patinage de vitesse Site Web : www.sports-lamitis.com/pvlm  www.facebook.com/lesbriselamedelamitis/	Chantale Sasseville, présidente	40, avenue Hôtel-de-Ville Mont-Joli (Québec) G5H 1W8	418.739.5751 581.624.0550 (cellulaire) cpvlamitis@hotmail.com
LES ESPADONS PORLIER DE MONT-JOLI INC. Club de natation Site Web : www.clubepmj.com  www.facebook.com/espadonsporlier/	Lisa Boudreau, présidente Romain Fontaine, entraîneur	Case postale 490 Mont-Joli (Québec) G5H 3L3	418.730.4708 (Romain) 418.775.3537 (télécopie) clubemji@hotmail.com
CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE MONT-JOLI  www.facebook.com/CPA-de-Mont-Joli-386593431373153/	Marie-Pier Houde, présidente	Case postale 171 Mont-Joli (Québec) G5H 3K9	418.732.0011 418.775.3537 (télécopieur) cpamont-joli@hotmail.ca

Ligues de hockey adultes

LIGUE AMICALE DU MARDI SOIR	Carl Lavoie, responsable		418.725.5389
LIGUE AMICALE DU VENDREDI SOIR	Pierre Cloutier, responsable		418.775.5967
LIGUE DES 35 ANS	Martin Richard, responsable		418.775.5521
LIGUE DES 50 ANS (MARDI ET VENDREDI PM)	Gilles Lavoie, responsable		418.775.2534
LIGUE AMICALE DU DIMANCHE	Yves Clermont, responsable		418.775.0613 (bureau)
LIGUE FRÉDÉRIC PELLETIER	Frédéric Pelletier, responsable		418.739.5095
LIGUE OLYMPIQUE	Laurier Dufour, responsable		418.775.5399
LIGUE HOCKEY PRO	Marc-André Dufour, responsable		418.775.4505 418.775.3456 (bureau)
LIGUE ST-DONAT	Francis Joubert, responsable		418.739.4140
LIGUE VIEUX-POËLE	Michel Deschênes, responsable		418.775.8805

Autres associations sportives adultes

ASSOCIATION DES TRAPPEURS DE LA MITIS	Alain Lévesque, président Jimmy St-Laurent, trésorier	20, 6 ^e rang La Rédemption (Québec) G0J 1P0	418.732-8521 418.775.8329
ASSOCIATION CHASSE ET PÊCHE DE LA MITIS	Serge Le Roy Audit, président Yvon Bélanger, trésorier	1330, rue Poirier Mont-Joli (Québec) G5H 3G2	418.775.7044
ASSOCIATION DE MOTO-TOURISME DE MONT-JOLI/ MITIS	Steeve Tremblay, président	Case postale 345 Mont-Joli (Québec) G5H 3L2	418.739-5252
CLUB DE MOTONEIGE DE LA MITIS	Donald Bélanger, président Raynald Gagnon, vice-président	Case postale 251 Mont-Joli (Québec) G5H 3L1	418.775.2680 418.775-5989
CLUB VTT MITIS INC. Site Web : http://mitis.fqcg.qc.ca/  www.facebook.com/groups/156524131053486/?fref=ts	Guylaine Lebel, présidente Anselme Bérubé, secrétaire	Case postale 365 Mont-Joli (Québec) G5H 3L2	581.246.4387 vtt.mitis@hotmail.com
LA BOUSSOLE Recherche et sauvetage en forêt	Denis Bernier, président	40, avenue Hôtel-de-Ville Mont-Joli (Québec) G5H 1W8	418.775.0142 laboussolemitis2012@outlook.fr



BIBLIOTHÈQUE JEAN-LOUIS-DESROSIERS

1477, boul. Jacques-Cartier, C.P. 576
 Mont-Joli (Québec) G5H 3L3
 418.775.4106

Heures d'ouverture

À compter du dimanche 8 septembre 2019

Lundi et mercredi	Fermée
Mardi et jeudi	12 h 30 à 20 h
Vendredi	12 h 30 à 18 h
Samedi et dimanche	12 h 30 à 16 h 30

Abonnement annuel

Résident de Mont-Joli et MRC de La Mitis: Gratuit
 Hors MRC : 60 \$ Individuel ou 100 \$ Famille

SAVIEZ-VOUS ...

Qu'en tant que citoyen de la **MRC de La Mitis**, vous avez accès aux services suivants :

- Prêt informatisé des documents;
- Consultation du catalogue informatisé (recherche par auteur, titre et sujet);
- Lecture sur place de revues et journaux;
- Recherche sur place dans différents ouvrages de référence;
- Réservation de volumes;
- Accès à deux (2) postes Internet gratuitement;
- Suggestions de lecture;
- Animation littéraire;
- Photocopieur;
- Écoute de CD et DVD sur place;
- Prêt entre bibliothèques.

Lors de l'inscription, si vous désirez obtenir des avis de courtoisie, de retard ou d'abonnement, il suffit d'en aviser la préposée au comptoir du prêt.

Catalogue informatisé

Trois (3) postes informatiques sont disponibles pour la recherche dans notre banque de données, soit par titre, auteur, sujet.

Vous pouvez accéder au catalogue de la bibliothèque par Internet.

Consultation via Internet

Vous pouvez consulter votre dossier d'usager, réserver, renouveler vos livres et consulter votre historique de prêt par Internet via le catalogue.

Demandez votre NIP au préposé du comptoir de prêt lors de votre prochaine visite.

<http://ibistro-montjoli.reseaubiblio.ca>

Livre numérique

Les abonnés à la Bibliothèque Jean-Louis-Desrosiers ont accès à une collection de livres numériques.

Pour procéder à un emprunt de livre numérique, rendez-vous sur le portail de la bibliothèque et suivez les indications vous permettant d'effectuer un emprunt. Un feuillet d'information est également disponible au comptoir du prêt de la bibliothèque.

Chute à documents

En dehors des heures d'ouverture, vous avez l'opportunité de déposer vos documents (à l'exception des jeux) dans les chutes prévues à cet effet. Les documents qui y sont déposés seront oblitérés en date du prochain jour ouvrable.

Prêt de documents

La carte d'abonné est obligatoire pour l'emprunt des livres ou autres documents.

Type de document	Durée du prêt	Nombre	Coût	Amende/jour
Romans, albums, documentaires, bandes dessinées, romans et documentaires (anglais)	21 jours	6	Gratuit	0,25 \$ / jour
Périodiques reliés	21 jours	5	Gratuit	0,25 \$ / jour
Jeux	7 jours	3	1,50 \$	0,25 \$ / jour
DVD	2 jours	4	2,50 \$	2,50 \$ / jour
Cassettes vidéo	2 jours	4	1,00 \$	1,00 \$ / jour
Cassettes sonores	7 jours	3	Gratuit	0,25 \$ / jour
Disques compacts	7 jours	3	Gratuit	0,25 \$ / jour
Livres numériques	21 jours	4	Gratuit	n/a



BIBLIOTHÈQUE JEAN-LOUIS-DESROSIERS

1477, boul. Jacques-Cartier, C.P. 576
Mont-Joli (Québec) G5H 3L3
418.775.4106

Exposition de peinture et/ou d'œuvres d'art

Si vous désirez en faire partie, vous n'avez qu'à communiquer avec la régisseuse, Julie Bélanger au 418.775.7285, poste 2150

Septembre : Monelle Duguay (acrylique)
Octobre : Hélène Frenette (acrylique)
Novembre : Lise Côté (huile et acrylique)
Décembre-Janvier : à confirmer



BIBLIOAIDANTS

Biblio-Aidants consiste en une série de 15 cahiers thématiques qui renseignent les proches aidants sur les maladies et les sujets auxquels ils sont confrontés. Chaque cahier présente une liste d'organismes, une sélection de sites Web pertinents et des suggestions de lecture et de films.

La bibliothèque de Mont-Joli, de même que d'autres bibliothèques publiques, offrira désormais de l'information et du réconfort aux proches aidants de sa communauté. Elle mettra notamment à leur disposition les livres de la Collection Biblio-Aidants et organisera des conférences sur les thématiques abordées dans les cahiers.

Activités

Journée de la culture

27, 28, 29 septembre 2019

28 septembre à 9 h 30 Animation « La clé à molette » avec Julie Collin et Benoit Rochette (groupe scolaire)
Pour les groupes scolaires de 3^e et 4^e année.

Semaine des bibliothèques publiques

19 au 26 octobre 2019

Mardi 22 octobre 9 h et 13 h 30, Initiation à la réalité virtuelle.

Pour les groupes scolaire de 6^e année.

Judi 24 octobre à 13 h 30, Les Contes Géants présente « L'Aventure de l'Écriture »

Pour les 8-12 ans, durée : 50 min.

20 octobre 13 h 30 : Atelier du Club d'écriture avec Hélène Desjardins.

Conte d'Halloween

Judi 24 octobre 2018 à 18 h 30 (information à venir)

Conte et brioches de Noël

Dimanche 15 décembre à 10 h (jeunes et familles, gratuit)
« Petit Dindon Noël » avec Marilie Bilodeau.

Club de lecture de Mont-Joli

L'idée est simple : on lit, on discute, on s'amuse, et ce, une fois par mois. Vous avez envie de partager votre passion pour la lecture? Alors, joignez-vous au Club de lecture de Mont-Joli en téléphonant au (418) 418.775.2728 et demandez Francine Leblanc. C'est un rendez-vous le premier lundi de chaque mois.

Automne : 2 septembre - 7 octobre - 4 novembre 2019 et 2 décembre 2019.

En 2020, les rendez-vous auront lieu les 6 janvier - 3 février - 2 mars - 6 avril - 4 mai - 1^{er} juin.

Club d'écriture du dimanche

Les adultes intéressés à se joindre au club d'écriture du dimanche peuvent se présenter à la salle Rotary de la Bibliothèque Jean-Louis-Desrosiers avec Mme Hélène Desjardins, tous les premier et troisième dimanches après-midi de 13h30 à 15h. Au menu : exercices d'écriture « avec contrainte » (ou dirigés), en toute convivialité. Aucun frais d'inscription. Apportez vos portables ou vos crayons et papiers. Pour information, appelez au 418 775-4106.

Automne 2019 : 15 septembre, 6 et 20 octobre, 3 et 17 novembre et 1 et 15 décembre.

Hiver 2020 : 19 janvier, 2 et 16 février, 1 et 15 mars, 5 et 19 avril et 3 mai.



Une naissance un livre

Offrez à votre bébé un cadeau des plus précieux : le goût des livres et de la lecture (enfant de moins d'un an) ! Les parents sont invités à inscrire leur bébé à la bibliothèque. Ils recevront alors la trousse-cadeau qui contient un livre, un CD, une revue et un toutou.

Internet sans fil

La bibliothèque offre un accès Internet sans fil gratuit. Pour utiliser ce service les utilisateurs doivent s'adresser au personnel du comptoir du prêt.

Conférences Bibliothèque Jean-Louis-Desrosiers



Tournée « Vivre-Mieux »

Les rendez-vous de la tournée « **Vivre-Mieux** » invitent la population à se rassembler afin de s'outiller et d'en apprendre d'avantage sur les composantes et attitudes favorisant une santé mentale positive.

Mercredi 16 octobre à 18 h30

Comment tirer le meilleur de soi

Mardi 29 octobre de 13 h 30 à 15 h 30

La santé mentale, un potentiel invisible

La santé mentale tout comme la santé physique est une composante essentielle au mieux-être de l'être humain. Toutefois, même si unanimement nous considérons la santé mentale comme importante, son invisibilité nous fait souvent oublier que lorsque celle-ci est bien entretenue, elle peut considérablement améliorer notre vision de soi, des autres et de la vie.

Mardi 26 novembre 13 h 30 à 15 h 30

Déjouez le stress

Ahhh le stress! Depuis plusieurs années, nous nous efforçons de fuir ce fameux stress qui semble nous empêcher de nous sentir bien. Et si, nous changions de stratégie pour qu'il nous accompagne et devienne notre allié! Durant cette rencontre, nous échangerons sur notre propre stress et découvrirons comment il agit sur nos pensées, nos émotions et nos corps.

Conférence gratuite, svp réserver votre présence :
418-775-7285 (2151)



Mercredi 23 octobre à 19 h

Faire ses impôts. Qu'est-ce que ça donne ?

Séance d'information pour en savoir plus sur les versements de prestations et de crédits que vous pourriez recevoir de l'Agence du revenu du Canada lorsque vous faites vos impôts chaque année.

Mercredi 13 novembre à 19 h

Compostelle tous les jours

Conférence de M. Jacques Morin, passionné de l'expérience du Chemin de Compostelle. Il nous livre un témoignage simple, pratique et profond, à l'image de ce chemin initiatique, transmetteur de secrets de résilience. Il proposera à tous les participants des outils efficaces à appliquer dans leur quotidien, qui sont tous orientés vers le mieux-être.

Conférence gratuite, svp réserver votre présence :



Vente de documents usagés

Du 29 OCTOBRE AU 3 NOVEMBRE 2019
sur les heures d'ouverture

Abonnement gratuit

à la bibliothèque Jean-Louis-Desrosiers pour les résidents de la MRC de La Mitis.

Viens nous rencontrer.



STADE DU CENTENAIRE

126, avenue Ross
Mont-Joli (Québec)
418.775.7144

Des périodes de location de glace sont disponibles (août à mars) afin de répondre aux besoins d'individus et de groupes qui désirent se divertir.
Capacité : 1 300 personnes

Horaire Patinage libre Du 24 septembre 2019 au 25 mars 2020

Mardi	10 h 30 à 11 h 30 (gratuit) *
Mercredi	14 h à 15 h 30 (gratuit)
Samedi	18 h à 19 h
Dimanche	13 h 45 à 14 h 45

* Prendre note que les mardi 1^{er} et 22 octobre – 12 novembre et 3 décembre, la séance aura lieu de 10 h 15 à 11 h 15.

L'horaire peut être modifié en raison des matchs de hockey. Veuillez communiquer au 418.775.7144 avant de vous présenter.

Coût du Patinage libre

Enfant/aîné :	2 \$
Adulte :	3 \$

Gratuit avec carte patin-eau

Carte patin-eau

Les résidents de la MRC de La Mitis peuvent se procurer une carte leur donnant accès à toutes les séances de bain public et de patinage libre du 1^{er} septembre 2019 au 31 août 2020.

Coût : 40 \$ Individuelle ou 85 \$ Familiale



CLUB PATINAGE ARTISTIQUE DE MONT-JOLI

Facebook : CPA Mont-Joli

Patinage PLUS (niveau initiation au patinage) **Power skating** (pour jeune hockeyeur)

Clientèle : Jeunes de 4 à 18 ans

Session automne

Cours gratuits : mardi 24 septembre 2019 et
jeudi 26 septembre 2019 de
16 h 30 à 17 h 20

Début des cours : mardi 1^{er} octobre 2019 à 16h30

Patinage STAR (niveau récréatif et compétition)

Session automne

Début des cours : lundi 9 septembre 2019

Pour information sur les inscriptions (après 18 h)

418.732.0011 (Marie-Pier)



ASSOCIATION HOCKEY MINEUR DE MONT-JOLI

Facebook : Hockey mineur Mont-Joli
Site Web : www.hockeymontjoli.qc.ca
Courriel : hockeymontjoli@hotmail.com

MAHG (Méthode d'apprentissage de hockey sur glace)

Clientèle : Jeunes de 5 à 9 ans

Équipes simple lettre

Clientèle : Jeunes de 9 à 17 ans

Début de la saison : Septembre 2019

418.775.1422 (bureau hockey mineur)



CLUB DE PATINAGE DE VITESSE LES BRISE-LAMES DE LA MITIS

Facebook : @lesbriselamesdelamitis
Site Web : www.sports-lamitis.com/pvlm
Courriel : cpvlamitis@hotmail.com

Inscriptions: 4 septembre de 19 h à 20 h.
Mezzanine Stade du centenaire
Information : 581.624.0550 ou 418.896.6034
Chantale Sasseville

L'essayage des patins à longues lames se fera en même temps. De l'équipement nécessaire à la pratique du patinage sera aussi en vente.



Capacité : 154 baigneurs

PISCINE GERVAIS RIOUX

1411, des Érables
Mont-Joli (Québec)
418.775.7727

Horaire Bains publics À compter du 14 septembre 2019

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13 h 30 à 15 h		12 h à 13 h *				13 h 30 à 15 h
19 h 30 à 20 h 30			20 h à 21 h**		19 h à 20 h 30	19 h à 20 h 30

* Bain Combo avec espaces d'entraînement (2 corridors)

** Bain en longueur réservé aux 14 ans et plus.

- Port du casque de bain obligatoire. Des casques de bain ainsi que des lunettes sont en vente à la piscine.
- Lors des séances de bain public, tous les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés (dans l'eau) d'une personne responsable âgée de 12 ans et plus.
- Prendre note que l'ouverture de la caisse et des vestiaires a lieu 15 minutes avant le début du bain libre et les vestiaires seront fermés 30 minutes après la fin des activités.

Location pour fête d'enfant ou activité de groupe.

Vous voulez célébrer la fête de votre enfant ou vous êtes un groupe d'amis ou de collègues de travail et vous voulez organiser une activité sportive? Il vous suffit de réserver la piscine. Des surveillants-sauveteurs seront présents pour assurer votre sécurité. N'hésitez pas à téléphoner au 418.775.7285 (poste 2172) pour réserver.

Coût des bains

Enfant/aîné 2,00 \$
Adulte : 3,00 \$
Gratuit avec la carte patin-eau

Carte patin-eau

Pour les résidents de la MRC de La Mitis, vous pouvez vous procurer une carte vous donnant accès à toutes les séances de bain public et de patinage libre du 1^{er} septembre 2019 au 31 août 2020.

Coût : 40 \$ Individuelle ou 85 \$ Familiale

INSCRIPTION	Pour réserver votre place, vous devez payer vos frais dans les cinq (5) jours suivant votre inscription. Des frais additionnels de 10,00 \$ seront demandés après le 18 septembre (session automne) pour les paiements en retard.		
	Période d'inscription	Endroit	Sessions
Session automne 2019	6 au 10 septembre 2019	Inscription et paiement en ligne Service des loisirs 40, avenue Hôtel-de-Ville	21 septembre au 6 décembre Relâche des cours 12, 13 et 14 octobre (Action de grâce) Ainsi que le samedi 30 novembre
Session hiver 2020	3 au 7 janvier 2020	418.775.7285 (2172)	11 janvier au 19 mars 2020



• ACTIVITÉS AQUATIQUES

• PISCINE GERVAIS-RIOUX

• AUTOMNE 2019 (Début 21 septembre)

CROIX ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE

10 semaines • 45 minutes • Avec parent • Couche de bain obligatoire

Étoile de mer et canard (4 à 24 mois)	Samedi	9 h
Etoile de mer et canard (4 à 24 mois)	Dimanche	11 h 30
Tortue (24 à 36 mois)	Samedi	11 h
Tortue (24 à 36 mois)	Dimanche	8 h 30



CROIX ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE

10 semaines • 55 minutes • Sans parent • 3 à 5 ans

Loutre de mer (3 à 5 premiers cours avec parent)	Mardi	18 h
Loutre de mer (3 à 5 premiers cours avec parent)	Samedi	10 h
Loutre de mer (3 à 5 premiers cours avec parent)	Dimanche	10 h 30
Loutre de mer et Salamandre	Samedi	15 h
Loutre de mer et Salamandre	Dimanche	9 h 30
Salamandre	Jeudi	18 h
Salamandre et Poisson-Lune	Samedi	9 h
Salamandre et Poisson-Lune	Dimanche	10 h 30
Poisson-Lune	Mardi	18 h
Crocodile, Baleine et junior 2	Jeudi	18 h
Crocodile et Baleine	Samedi	10 h



CROIX ROUGE NATATION JUNIOR

10 semaines • 55 minutes • Sans parent • 6 ans et plus

Junior 1	Jeudi	19 h
Junior 1	Dimanche	11 h 30
Junior 1-2	Samedi	11 h
Junior 1-2	Samedi	15 h
Junior 2	Mardi	19 h
Junior 2	Dimanche	9 h 30
Crocodile, baleine et junior 2	Jeudi	18 h
Junior 3	Jeudi	18 h
Junior 3-4	Samedi	11 h
Junior 3-4	Dimanche	8 h 30
Junior 4	Mardi	18 h
Junior 4-5	Jeudi	19 h
Junior 5-6	Mardi	19 h
Junior 5-6	Samedi	9 h
Junior 7-8	Jeudi	19 h
Junior 7-8	Samedi	10 h
Junior 9-10	Mardi	19 h

NATATION POUR ADULTES ET ADOLESCENTS

Aquaforme	Lundi	20 h
Aquaforme	Mercredi	19 h
Aquamaman	Mercredi	19 h
Aquapoussette	Mercredi	10 h 45
Natation essentiel	Mardi	20 h
Natation styles de nage	Lundi	19 h
Natation styles de nage	Jeudi	20 h
Lève-tôt (12 semaines)	Lundi	6 h 45
Lève-tôt (12 semaines)	Mercredi	6 h 45
Lève-tôt (12 semaines)	Vendredi	6 h 45

FORMATIONS

Jeune sauveteur	Mercredi	19 h
Médaille de bronze	À venir	

TARIFICATION

Enfant

Premier enfant:	57.00 \$
Deuxième enfant:	48.45 \$
Troisième enfant:	45.60 \$
Jeune sauveteur:	65.00 \$

Adulte et adolescent

Natation Essentiel

1 fois/semaine: 67.00 \$

Aquaforme

1 fois/semaine:	67.00 \$
2 fois/semaine:	105.00 \$

Styles de nage

1 fois/semaine:	72.50 \$
2 fois/semaine:	110.00 \$

Lève-tôt (12 semaines)

1 fois/semaine:	87.00 \$
2 fois/semaine:	132.00 \$
3 fois/semaine:	171.00 \$

*40% supplémentaire pour les non-résidents de la MRC de la Mitis

6 au 10 septembre 2019

www.ville.mont-joli.qc.ca

Les inscriptions après le 10 septembre et les paiements tardifs auront 10 \$ de frais supplémentaire.









Relâche de cours les 12,13 14 octobre (Action de grâces et samedi 30 novembre 2019)



Description des cours de natation

Voici un avant-goût de Croix-Rouge Natation qui comporte deux volets dynamiques de natation et de sécurité aquatique pour vos enfants.
Pour s'amuser toute sa vie sur l'eau et dans l'eau de façon saine et sécuritaire!

Croix-Rouge Natation préscolaire Programme de 8 niveaux pour les enfants de 4 mois à 5 ans.

Cours	Préalables	Description
Étoile de mer 	4 à 12 mois	<p><u>Avec la participation des parents,</u> la progression se fait en fonction de l'âge.</p> <p>Les bébés et les personnes responsables apprivoisent l'eau ; apprennent la flottabilité et le déplacement sur le ventre, sur le dos et en position verticale, ainsi que les entrées et les sorties en eau peu profonde.</p>
Canard 	12 à 24 mois	<p><u>Avec la participation des parents,</u> la progression se fait en fonction de l'âge</p> <p>Les bébés et les personnes responsables apprennent la respiration rythmée ; le déplacement vers l'avant et vers l'arrière avec aide ; la flottaison sur le ventre, sur le dos et le retournement, ainsi que les entrées et les sorties en eau peu profonde.</p>
Tortue 	24 à 36 mois	<p><u>Avec la participation des parents,</u> la progression se fait en fonction de l'âge</p> <p>Les bébés et les personnes responsables apprennent l'immersion; la flottaison, les glissements sur le dos; les sauts dans l'eau à la hauteur de la poitrine avec aide; le battement de jambes sur le ventre ainsi que la nage sur le ventre.</p>
Loutre de mer 	3 à 5 ans	<p><u>Avec la participation des parents pour quelques leçons,</u></p> <p>Les enfants apprennent les flottaisons et les glissements sur le ventre et sur le dos ainsi que le battement de jambes sur le ventre avec un objet flottant.</p> <p>À la fin du niveau, les enfants seront en mesure de nager sur une distance d'un mètre.</p>
Salamandre 	3 à 5 ans et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Préscolaire Loutre de mer.	<p>Les enfants améliorent la flottaison sur le ventre et sur le dos ainsi que les sauts dans l'eau à la hauteur de la poitrine sans aide.</p> <p>Le battement de jambes est ajouté au glissement sur le ventre et sur le dos. À la fin du niveau, les enfants seront en mesure de nager sur une distance de 2 mètres.</p>
Poisson-lune 	3 à 5 ans et avoir réussi les critères de performance Croix- Rouge Natation Préscolaire Salamandre.	<p>Les enfants travaillent sur le battement de jambes et peuvent exécuter des glissements sur le ventre et sur le dos ; les entrées à l'eau en eau profonde en toute sécurité ; la flottaison en eau profonde ainsi que la nage avec un VFI.</p> <p>Ils nageront sur une distance de 5 mètres de façon continue.</p>
Crocodile 	3 à 5 ans et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Préscolaire Poisson-lune.	<p>Les enfants améliorent les glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes ; la nage sur le ventre et sur le dos ; le saut en eau profonde ; ainsi que la nage avec un VFI en partie profonde.</p> <p>Ils nageront sur une distance de 10 mètres de façon continue.</p>
Baleine 	3 à 5 ans et avoir réussi les critères de performance Croix- Rouge Natation Préscolaire Crocodile.	<p>Les enfants augmentent la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes ainsi que celle de la nage sur le ventre et sur le dos.</p> <p>Ils apprennent le plongeon, départ position assise.</p> <p>Ils nageront sur une distance de 15 mètres de façon continue.</p>

Croix-Rouge Natation Junior

Programme de 10 niveaux pour les enfants de 6 ans et plus.

	<p>6 ans ou plus, aucune expérience en natation n'est requise.</p>	<p>Les nageurs apprennent la flottaison sur le ventre et sur le dos ; les glissements sur le ventre et sur le dos ; le battement de jambes alternatif (avec aide) ; les entrées et les sorties en eau peu profonde et ils nagent sur une distance de 5 mètres.</p>
	<p>6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Croix Rouge Natation Préscolaire Poisson-lune ou Croix-Rouge Natation Junior 1.</p>	<p>Les nageurs apprennent les glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif, et la nage sur le ventre. Ils participent à des activités en eau profonde (avec aide) et nage sur 10 mètres de façon continue.</p>
	<p>6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Préscolaire Crocodile ou Croix-Rouge Natation Junior 2.</p>	<p>Les nageurs augmentent la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif, exécutent le battement de jambes alternatif sans aide, portent un VFI en eau profonde et expérimentent la flottaison en eau profonde. Ils nagent sur une distance de 15 mètres de façon continue.</p>
	<p>6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Préscolaire Baleineou ou Croix-Rouge Natation Junior 3.</p>	<p>Les nageurs apprennent la nage sur le dos avec roulement des épaules et le crawl (10 mètres), améliorent le battement des jambes alternatif sur le dos, exécutent le plongeon, départ à genoux et sont initiés à la godille. Ils nagent sur une distance de 25 mètres de façon continue.</p>
	<p>6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Junior 4.</p>	<p>Les nageurs améliorent le crawl (15 mètres), apprennent le dos crawlé (15 mètres), le coup de pied fouetté sur le dos ainsi que le saut d'arrêt ainsi que la nage debout et la godille sur le dos, tête première. Ils nagent sur une distance de 50 mètres de façon continue.</p>
	<p>6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Junior 5.</p>	<p>Les nageurs améliorent la distance parcourue au crawl et au dos crawlé (25 mètres), la nage debout en eau profonde et exécutent le plongeon avant. Ils apprennent la nage sur le dos élémentaire (15 mètres) et le battement de jambes du dauphin. <i>Ils nagent sur une distance de 75 mètres de façon continue</i></p>
	<p>6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Junior 6.</p>	<p>Les nageurs améliorent la distance parcourue au crawl et au dos crawlé (50 mètres), le dos élémentaire (25 mètres) et le battement de jambes du dauphin. Ils apprennent la godille sur le ventre et le coup de pied fouetté sur le ventre. Ils nagent sur une distance de 150 mètres de façon continue.</p>
	<p>6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Junior 7.</p>	<p>Les nageurs améliorent la distance parcourue au crawl et au dos crawlé (75 mètres) ainsi qu'en dos élémentaire (25 mètres). Ils apprennent la brasse (15 mètres) ainsi que le coup de pied alternatif/nage debout, le plongeon de surface pieds premiers et le plongeon à fleur d'eau. Ils nagent sur une distance de 300 mètres de façon continue.</p>
	<p>6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Junior 8.</p>	<p>Les nageurs améliorent la distance parcourue au crawl et au dos crawlé (100 mètres), en dos élémentaire (50 mètres), ainsi qu'en brasse (25 mètres). Ils apprennent le battement de coup de pied en ciseau et le plongeon de surface tête première. <i>Ils nagent sur une distance de 400 mètres de façon continue</i></p>
	<p>6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Junior 9.</p>	<p>Les nageurs améliorent la distance parcourue au crawl et au dos crawlé (100 mètres), en dos élémentaire (50 mètres), ainsi qu'en brasse (50 mètres). Ils apprennent la marinière (25 mètres). Ils exécutent le battement de jambes du dauphin (vertical), les plongeurs de surface tête première et pieds premiers, avec nage sous l'eau. Ils nagent sur une distance de 500 mètres de façon continue.</p>

Programme Adolescents-Adultes

Cours	Description
Aquaforme	Séance d'entraînement en eau peu profonde où la résistance de l'eau est mise à contribution afin d'améliorer votre capacité cardiovasculaire et musculaire, et ce, sans impact. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. (Aucun préalable)
Aquapoussette	Séance d'entraînement pour nouvelle maman en eau peu profonde où la résistance de l'eau est mise à contribution afin d'améliorer votre capacité cardiovasculaire et musculaire, et ce, sans impact. Il n'est pas nécessaire de savoir nager (aucun préalable). Les bébés sont installés dans des bateaux, ils doivent bien se tenir dans les bateaux pour participer au cours.
Aquamaman	Séance d'entraînement adapté pour les femmes enceintes en eau peu profonde où la résistance de l'eau est mise à contribution afin d'améliorer votre capacité cardiovasculaire et musculaire, et ce, sans impact. Il n'est pas nécessaire de savoir nager (aucun préalable)
Natation Essentiel	Croix-Rouge Natation Essentiel est un programme composé de deux niveaux destinés aux adultes et aux adolescents. Les cours sont conçus de manière à permettre aux nageurs de développer ou d'améliorer leur aisance dans l'eau par l'entremise de la maîtrise de techniques de flottaison de base, de mouvement et de respiration. Ils permettent également d'entretenir les connaissances de base, les techniques et les attitudes nécessaires pour rester en sécurité dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.
Lève-tôt	Séance d'entraînement autonome avec un programme proposé pour adultes et adolescents.
Natation Styles de nage	<p>Croix-Rouge Natation Styles de nage est un programme autonome de perfectionnement des styles de nage destiné aux adultes et aux adolescents, ainsi qu'aux enfants qui participent au programme Croix-Rouge Junior et qui doivent pratiquer davantage un style de nage en particulier afin de réussir un niveau.</p> <p>Le programme est conçu pour améliorer les styles de nage que le nageur a choisis en collaboration avec le moniteur de sécurité aquatique, tout en lui permettant d'augmenter ses distances et son efficacité.</p>

Autres formations

Dès l'âge de 15 ans, tu peux travailler comme assistant-sauveteur et comme moniteur de sécurité aquatique.

Tu aimerais devenir sauveteur



Médaille de bronze

(Préalable avoir 13 ans et Junior 10)

Croix de bronze (préalable Médaille de bronze)

Premiers soins général ou secourisme général

Cours de réanimation cardio-respiratoire et de premiers soins
(Préalable : avoir 14 ans)

Sauveteur National

(Préalable : Croix de bronze et premiers soins général et avoir 16 ans)



Tu aimerais devenir moniteur



La Croix-Rouge et la Société de sauvetage t'offrent les cours suivants qui te permettront de décrocher un des meilleurs emplois pour étudiant.

Médaille de bronze

(Préalable avoir 13 ans et Junior 10)

Croix de bronze

(Préalable Médaille de bronze)

Moniteur en sécurité aquatique

(Préalable avoir 15 ans et Croix de bronze)

Possibilité d'embauche dès la fin de ta formation. Informe-toi auprès du service des loisirs.



UN CLUB OÙ LE PLAISIR
EST GARANTI
ESPADONS DE MONT JOLI

INSCRIPTIONS
MERCREDI 28 AOUT
16H30 À 19H30
PISCINE GERVAIS RIOUX

Club de natation

Les Espadons Porlier de Mont-Joli

Pour information: 418-730-4708 (Romain)
<https://www.facebook.com/espadonsporlier>
adresse courriel : clubmi@hotmail.com



<p>Espadons Bronze 135\$/session</p>	<p>Développement de l'autonomie dans l'eau. Premier apprentissage du plongeon et départ dos. Une première approche qui permet aux plus jeunes de découvrir l'eau de façon ludique. Lundi et vendredi de 18 h à 19 h.</p>
<p>Espadons Argent 185\$/session ou 495\$/année</p>	<p>Développement des gestes techniques spécifiques à la natation avec une approche multidisciplinaire. Apprentissage du Crawl, Dos et Brasse ainsi que les jambes de papillon. Travail sur l'hydrodynamisme. Finalisation des départ plongeon et départ dos. Lundi, mercredi et vendredi de 18 h à 19 h.</p>
<p>Espadons Or 185\$/session ou 495\$/année</p>	<p>Apprentissage du papillon et des virages. Consolidation des acquis précédents. Découverte de la compétition par des mises en situation ou de vraies compétitions. Travail sur l'endurance et la vitesse. Lundi, mercredi et vendredi de 17 h à 18 h.</p>
<p>Développement 225\$/session ou 615\$/année</p>	<p>Continuation du groupe Espadons Or. Les nageurs perfectionnement leurs techniques de nages. Ils arquent certaines qualités physiques et habiletés spécifiques à la compétition. Lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 17 h à 18 h.</p>
<p>Développement Plus 225\$/session ou 615\$/année</p>	<p>Apprentissage des stratégies de course. Travail de l'endurance. Groupe de compétition réservé aux enfants au secondaire. Lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 16 h à 18 h.</p>
<p>Espoir 270\$/session ou 750\$/année</p>	<p>Groupe de compétition réservé aux enfants du secondaire. Travail de l'endurance, la résistance et la vitesse. Affinements des gestes et acquisition des stratégies propres à la compétition. Lundi, mercredi, vendredi de 16 h à 17 h et mardi, jeudi de 16 h à 18 h.</p>
<p>Elite 885 \$/année</p>	<p>Groupe de compétition réservé aux enfants du secondaire. Affinement des gestes techniques et acquisition des stratégies propres à la compétition. Lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 16 h à 18 h.</p>
<p>Club de maitre 155\$/session ou 405\$/année</p>	<p>Groupe réservé aux 18 ans et plus. Perfectionnement des techniques de nages. Préparation à la compétition pour ceux et celles qui le souhaitent. Lundi, mercredi et vendredi de 18 h à 19 h.</p>

Des frais d'affiliation sont en supplément et obligatoires pour chaque groupe.

Activités pour les jeunes et adolescents



CLUB ÉCOLE GYMN'AS DE LA MITIS

Adresse électronique : gymnasmitis@hotmail.com



Club-École-GymnAs-de-La-Mitis
418.775.1333

Adresse du local :
1899, rue Desrosiers
Mont-Joli

Nouveaux membres :

Inscription le mercredi 4 septembre 2019 18 h 30 à 20 h

Cours débuteront le 21 septembre 2019 pour le secteur récréatif

Programmes offerts :

Activités psychomoteurs avec parents.

- Pirouette et Cabriole (1 à 3 ans)
- Éveil moteur (3 ans)

Programme de gymnastique récréatif

- Boutchous (4 ans)
- Mini-gym (5 ans)
- Les Pirouettes (6 ans)
- Acti-Gym (7 à 9 ans)
- Méga-Gym (10-12 ans)
- Gym libre (13 ans et +)



ATELIER ÉVEIL À L'ANGLAIS

Animation uniquement en anglais. Jeux éducatifs, comptines, bricolage, parcours d'ateliers.

Clientèle : Jeunes 3 à 5 ans
Horaire : am ou pm ou toute la journée.
Inscription : En tout temps
Information : Debbie Ouellette
418.775.1779
dinaot62@hotmail.com

ATELIER ÉVEIL EN HERBE

Maison des Familles au 46, avenue Pierre- Normand

Ces ateliers ont pour but de préparer l'enfant à l'entrée scolaire, en développant l'autonomie et en évoluant au sein d'un groupe de 6 à 10 enfants.

Diverses activités sont animées ; bricolage, causerie et jeux éducatifs et/ou moteurs.

Clientèle : Enfants de 3 à 5 ans
Horaire : Automne (mi-septembre à début décembre),
Hiver (janvier et février)
Printemps (mi-mars à fin mai)

Information ou inscription : Mélissa Villeneuve, 418.775.9193

HALTE-GARDERIE LE PETIT PRINCE

Service de garde à demi-journée pour enfant de 12 mois à 5 ans pour toute la population de La Mitis.

Responsable : Pivot Familles
Suzanne Desrosiers
418.775.2300



QUILLES MONT-JOLI

Possibilité de jouer dans une ligue organisée pour les jeunes ou fête d'enfant.

Lieu : 96, avenue Ross
Information : 418.775.8433

CLUB DE KARATÉ SHOTOKAN DE MONT-JOLI

1385, boul. Jacques-Cartier

Adresse électronique : dojo302@hotmail.com

Clientèle : Jeunes (7 ans et plus) et adultes
Début : Septembre 2019
Information : Gilles Côté
418.775.3001



ÉCOLE DE MUSIQUE DU BAS-SAINTE LAURENT

Site Web: www.embsl.org
Adresse électronique : information@embsl.org
418.722.7602

Eveil musical

Éveil musical, piano, violon, guitare, flûte et autres instruments.
Clientèle : Pour tous



CLUB DE JUDO DE LA MITIS

Entraînement Judo : technique, Kata, travail au sol, combat (sol et debout).
Entraînement à l'occasion sur musique.
Entraînement multi-varié

Clientèle : Jeunes 7 ans et plus
Groupe de 6 à 7
Inscription : **Mardi 10 septembre à 18h**
Début des cours : 17 septembre 2019
Horaire : Mardi et jeudi 18h15 (12 semaines)
Lieu : École Le Mistral
Information : Louise Campion, entraîneuse professionnelle
418.318.4383

PARCOURS DE CATÉCHÈSE

Initiation à la vie chrétienne.

Responsable : Raymonde St-Amand
418.775.4388
lprp@globetrotter.net



Prêts à rester seuls!

Ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité.



Clientèle : 9 à 13 ans (avoir complété sa 3^e année)
Date : à déterminer
Durée : 6 heures
Information : Service des loisirs
418-775-7285, poste 2172

Activités pour les jeunes et adolescents

COURS DE PEINTURE SUR BOIS, FABRICATION DE BIJOUX ET AUTRES ATELIERS

Clientèle : Adolescents
Lieu : Ateliers Brico-tendance
1759, boul. Jacques-Cartier
Responsable : Marie-France 418.775.4949

COURS DE CÉRAMIQUE ET DE PEINTURE SUR BOIS

Clientèle : Adolescents
Lieu : Céramique de La Mitis
1587, boul. Jacques-Cartier
Responsable : Gabrielle 418.775.3930



COURS DE GARDIENS AVERTIS

Le gardiennage est le premier emploi d'un grand nombre de jeunes adolescentes et adolescents et la Croix-Rouge peut les aider à devenir de vrais «pro»! Le cours de Gardiens avertis t'aidera à assurer la sécurité des tout-petits.

Le cours Gardiens avertis t'enseigne comment traiter des urgences en te permettant d'acquérir les compétences de base en secourisme.

Clientèle : 11 ans et plus
Date : à déterminer à l'automne
Coût : 50 \$ (incluant manuel)
Durée : 8 heures de cours
Inscription : Service des loisirs
418.775.7285, poste 2172



COURS D'ÉQUITATION Écurie GM Performance

Cours d'équitation avec option de compétition et entraînement de chevaux.

Pour information: 418-750-2157
geduclos_3@hotmail.com



CLUB D'ESCRIME DES PIRATES DE L'EST

Entraîneur en chef Kenny Guimond

Clientèle : Filles et garçons
(13 ans et moins)
Date : Du 27 septembre au 6 décembre 2019
Vendredi 17 h – 18 h 30
Coût : 150 \$
Lieu : École des Alizés (45, de la Grotte)
Inscription : www.piratesdelest.ca
Information : info@piratedelest.ca



ESCADRON 736 (CADETS DE L'AIR)

Clientèle : Filles et garçons
(12 à 18 ans)
Horaire : Vendredi soir : 18 h 30-22 h
418.775.8794 (local)
Endroit : École du Mistral (C-104)
Information : France Thibault
418.775.7719

CHANTER LA VIE

Activité qui permet aux jeunes de devenir meilleurs en faisant chanter leur cœur, en découvrant les secrets du silence et les beautés de la vie.

De février à juin, une rencontre toutes les deux semaines, une fin de semaine au Village des sources, la chance de participer à un beau voyage et faire partie d'une chorale de plus de 500 jeunes au Colisée de Rimouski accompagnés par Robert Label.

Clientèle : Adolescents
Responsable : Sandra Paradis 418.785.0910
Site Web: www.villagedessources.ca

MAISON DES JEUNES DE MONT-JOLI

1643, boul. Jacques-Cartier, C.P. 81
Mont-Joli (Québec) G5H 3K8
(418) 418.775.4794 (tél.) ou (418) 418.775.4034 (fax)

Adresse électronique : MDJMJ@globetrotter.net



Maison des Jeunes de Mont-Joli

Clientèle : Filles et garçons (11 à 17 ans)
Horaire : Mardi au jeudi : 17 h 30 à 21 h 30
Vendredi : 13 h 30-16 h 30 (jour 10) 17 h 30 à 22 h 30
Samedi : 13 h 30 à 16 h 30 17 h 30 à 22 h 30

TRAVAIL DE RUE

Clientèle : Jeunes, femmes et hommes
(12 à 30 ans) et leur entourage.
Service : Accompagnement et support, intervention, écoute, aide et référence, information et sensibilisation
Responsable : Lina (418) 740-3259
tramemitis@hotmail.fr

Activités pour adultes dans les gymnases



BADMINTON LIBRE

2 sessions : 30 septembre au 18 décembre 2019
6 janvier au 17 avril 2020
Prendre note qu'il y aura relâche du 2 au 6 mars 2020.

Endroit : Gymnase du Mistral
Horaire : Lundi et/ou mercredi
Heure : 18 h 30 à 21 h 45
Coût : 5 \$/fois ou 45 \$ pour carte de 10 fois

Location de gymnases de l'école du Mistral pour vos activités entre amis (es) ou collègues de 18h à 22h (lundi au mercredi).

Coût de location Grand gymnase : 30 \$/l'heure
Petit gymnase : 22 \$/l'heure
Palestre : 18 \$/l'heure

Information : Service des loisirs, 418.775.4798 (2170)



VOLLEY-BALL ADULTE

Clientèle : Adulte
Endroit : Gymnase Le Mistral
Horaire : Mardi

Début : Octobre 2018
Information : Daniel Ouellette
418.775.2689 (après 18h)

ESPACE ENERGIE (MISE EN FORME)

Entraînement qui touche la musculation, cardio vasculaire, les étirements, l'équilibre, le tout sur musique.

Clientèle : Adulte
Endroit : Salle Saint-Jean-Baptiste
251, avenue Sanatorium
Début : Mardi 10 septembre au 3 décembre à 16 h 30
Essais gratuits les 10 et 12 septembre
Horaire : Mardi et jeudi 16 h 40 à 17 h 40
Responsable : Louise Campion, 418.318.4383



CLUB ÉCOLE GYMN'AS DE LA MITIS

Adresse électronique : gymnasmitis@hotmail.com
418.775.1333

Programmes offerts :

- Gym-Adulte (18 ans)
- Pré-défi (* sur sélection seulement)
- Pré-Master (18 ans + expérience)

COURS DE YOGA

Endroit : École du Mistral (café étudiant)
Début : Lundi 9 septembre 2019
Horaire : Possibilité de 2 cours/semaine, selon les inscriptions (lundi) 16 h 45 à 17 h 45

Responsable : Louise Campion, 418.318.4383



COURS DE CARDIO MUSCU

Entraînement cardio et musculation avec élastiques sur musique entraînante.

Essai gratuit pour les nouveaux adaptés.

Horaire : Lundi et mercredi à 18 h à 19 h
Endroit : Gymnase, École des Alizés
Information : Louise Gagné 418.730-8943



Début des sessions :

Automne : 4 septembre au 23 octobre 2019
28 octobre au 16 décembre 2019

Hiver : 6 janvier au 24 février 2020

Printemps : 9 mars au 27 avril 2020
4 mai au 15 juin 2020

Coût : 80 \$ (session de 15 cours)
50 \$ (session de 8 cours)

ZUMBA

Le cours de Zumba fitness combine l'entraînement physique et la danse. Le tout dans une ambiance festive et amicale, rythmée par différentes musiques du monde.



Cours de Zumba Fitness

Horaire : Mardi et jeudi à 18 h 30
Début : 10 septembre au 12 décembre 2019
Cours d'essai 3 et 5 septembre 2019 (gratuit)
Endroit : Gymnase école des Alizés



Cours Zumba Toning

Horaire : Mercredi 9 h 30 à 10 h 30
Début : 11 septembre au 11 décembre 2019
Cours d'essai le 4 septembre (gratuit)
Endroit : Salle Père-André-Boutin
1566, boul. J-Cartier



Cours de Zumba Gold

Cours dynamique de mise en forme pour les aînés et tout ceux et celles qui désirent un cours de remise en forme (suite à un accouchement, une blessure ou juste pour le plaisir). Musique latine, merengue, flamenco, cumbia, etc.

Bienvenue aux mamans avec bébé (en porte-bébé ou coquille).

Horaire : Lundi 13 h 30 à 14 h 30
Dates : 16 septembre au 9 décembre 2019
Cours d'essai le 9 septembre (gratuit)
Endroit : Salle Père-André-Boutin
1566, boul. J-Cartier



Information : Geneviève Fournier : 418.775.1722
Adresse électronique : genevieve_fournier@globetrotter.net



www.facebook.com/zumbagenevievefournier/

ATELIERS BRICO-TENDANCE



Toute une équipe vous invite à différents ateliers pour la prochaine saison.

Faux vitrail et faux finis, peinture sur bois, sur tissus, sur verre, sur porcelaine, peinture au lait, création de carte, rouging sur toiles, vitra bois, scrapbooking et fabrication de bijoux.

Clientèle : Adulte
Niveau : Débutant, Intermédiaire, avancé
Lieu : Ateliers Brico-tendance
1759, boul. Jacques-Cartier
Information : Marie-France, 418.775.4949



COURS D'ANGLAIS (CONVERSATION)

Durée : 5 semaines ou 10 semaines
à déterminer
Lieu :
Information : Monique Gagné
418.775.3030



COURS DE CLAVIER

Méthode facile

Clientèle : Pour tous : (enfants, adultes et retraités)
Début : Dès le 26 septembre
Information : Danie Castonguay, 418.775.8224



COURS DE CÉRAMIQUE ET DE PEINTURE SUR BOIS

Différents cours sont offerts par la boutique Céramique de La Mitis : peinture décorative, rouging, acrylique et texture sur toile, faux vitrail sur verre, miroir, peinture sur tissu, pâte et faux vitrail sur toile, arts mixtes, faux finis et autres.

Clientèle : Adulte
Niveau; Débutant et avancé
Lieu : Céramique de La Mitis
1587, boul. Jacques-Cartier
Information : Gabrielle, 418.775.3930



ACTIVITÉS FOKLORIQUES ET/OU COUNTRY

Clientèle : Adulte
Horaire : Selon vos besoins
Information : Régis Levasseur
418.750.7824



COURS DE TAI CHI

Rémi Deschênes

Début du cours : Jeudi 12 septembre 2019 à 18 h
Lieu : Salle Saint-Jean-Baptiste (251, Sanatorium)
Information : Rémi Deschênes, 418.750.5076

Le Studio LÜ mouvement

(10ième anniversaire)

1624, boul. Jacques-Cartier
418.785.2237 ou 418.509.2300 (Brigitte)



www.studiolumovement.com
info@studiolumovement.com

Une équipe de professionnels vous attend.

Cours de pilates, vélo-cardio, hatha yoga, yoga prénatal, Pilâtes spécial maman, cardio poussette, remise en forme postnatale ainsi que différent services de massothérapie et traitement.



Bellyfit : Entraînement Cardio par le mouvement de danse, suivi de Yoga et d'étirements.

Yoga Nidra : Venez vous ressourcer et faire le plein d'énergie à un moment ou vous en avez davantage besoin ,le midi !



GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

La gymnastique holistique est une méthode d'éducation corporelle qui vise la prise de conscience du corps par le mouvement. Cette approche s'appuie sur l'expérimentation du mouvement afin d'amener la personne à développer une plus grande présence à soi et une meilleure conscience de son comportement physique. Elle aide à rétablir l'harmonie et l'équilibre du corps en mouvement.

Un espace de santé alternative :

Information : Colombe Bernier, 418.725.0930



QUILLES MONT-JOLI

Possibilité de jouer dans une ligue organisée (pour jeunes ou adultes) ou pour des parties de quilles en famille et fête d'enfant.

Lieu : 96, avenue Ross
Information : 418.775.8433



HARMONIE DE LA MITIS

Viens te joindre à l'ensemble musical sous la baguette de la chef Noëlline Banville.

Clientèle : Toutes les personnes avec expérience d'environ deux (2) ans et plus dans la pratique d'un instrument à vent ou à percussions.

Horaire : Mardi de 19 h à 21 h 30
Inscription : 17 septembre 19 h au local C-304 à l'école du Mistral.
Information : harmoniedelamitis@gmail.com



Organismes pour adultes



CERCLE DES FERMIERES

Atelier d'artisanat mensuel et divers dossiers sur la femme et la famille.

Automne : en **septembre** fabrication bas de laine et sac de magasinage, en **octobre** jeté pied de lit (courtepointe), en **novembre** bas de Noël (broderie suédoise) et confection de petites pieuvres au crochet.

Hiver : en **janvier** châle (tricot à l'aiguille) en **février** écharpe (crochet tunisien) en **mai** exposition.

Clientèle : Femme (14 ans et plus)
Lieu : Pavillon Lebel (19, avenue Lebel)
Information : Johanne Ouellet, 581.624.3197

CLEF MITIS-NEIGETTE

Ateliers de groupe et individuels qui respecteront votre rythme d'apprentissage. Les sessions débutent au début septembre, au mois de janvier ou en fonction des demandes

Les formations offertes couvrent les matières suivantes :

- français (lecture, écriture et oral)
- Mathématiques
- initiation à l'informatique et/ou tablette électronique
- ateliers adaptés aux aveugles et aux personnes avec des problèmes de vision (informatique adaptée et braille)
- ateliers sur mesure.

Nos formatrices et formateurs s'adaptent aux besoins des gens et développent de nouvelles initiatives

Organisme culturel



CARREFOUR DE LA LITTÉRATURE DES ARTS ET DE LA CULTURE

Activités culturelles et littéraires au printemps dans les écoles de La Mitis et de la Matapédia. De mai à septembre, thés littéraires aux Jardins de Métis. Des mots sur les planches à Matane, Amqui et Mont-Joli. Tout au long de l'année, activités diverses et notamment en arts visuels.

Site internet : www.clac-mitis.org
418.775.2764

Activité de financement : Entremets et mots au Château Landry,
Samedi 29 septembre 2018

Organismes et activités pour les aînés



Club des 50 ans et plus de Mont-Joli

Lieu : Salle Père-André-Boutin, 1566, boul. Jacques-Cartier
Information : Rénaud Paquet, 418.775.8418



Cours d'Aquaforme pour les 50 ans et plus.

Quatre (4) sessions par année.

Lieu : Piscine Gervais-Rioux
Information et Inscription : Liette Francoeur, 418.785-0768
Jean-Marc Thibault, 418.775.4752

Organismes pour les personnes ayant un handicap



Les Alcyons

Regroupement de personnes vivant avec un handicap.

Lieu de rencontre : 1237, rue Thibault, Mont-Joli
Responsable : Mario Rodrigue, 418.775.2653

Maison des Tournesols

Regroupement de personne ayant des problèmes de santé mentale et/ou une déficience intellectuelle

Lieu de rassemblement : 141, avenue de la Gare
Responsable : Johanne Gauthier 418.775.8933



Le service des Travaux publics et de l'Urbanisme *vous informe*

250, avenue Sanatorium, Mont-Joli (Québec)

418 775-5270

Du lundi au vendredi de 8h à 12h 13h à 17h

PRENEZ AVIS, que la Ville de Mont-Joli est accessible et intervient en tout temps lors d'une situation d'urgence, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Permis de construction ou de rénovation

Vous devez vous procurer un permis pour toutes rénovations ou pour une construction neuve, en vous présentant au bureau de l'inspecteur en bâtiment.

Arbres, haies et clôtures

L'implantation d'une haie, d'un muret, d'une clôture ou l'abattage d'un arbre est réglementée sur le territoire de la Ville de Mont-Joli. Vous devez demander un permis.

Vente - débarras

Périodes permises pour tenir une vente de garage :

9 au 15 septembre - 7 au 12 octobre 2019

Notez qu'il est interdit de tenir une vente de garage en dehors des périodes permises. La vente doit se tenir sur le terrain de la résidence entre 8 h et 20 h.

Permis de colportage

Tout colporteur doit se procurer un permis de colportage auprès de l'inspectrice en bâtiment au coût de 300 \$ pour un résidant ayant sa place d'affaire dans La Mitis (durée trois (3) mois) et 300 \$ pour un non-résidant (durée un mois).

Le colporteur doit porter visiblement son permis.

Il est interdit de faire du colportage entre 20 h et 10 h.

Éclairage des rues

Si vous constatez qu'un lampadaire est défectueux, vous pouvez nous aider à accélérer sa réparation en avisant le service des Travaux publics qui verra à effectuer les réparations nécessaires. Pour éviter toute confusion, il est préférable de prendre en note le numéro inscrit sur le lampadaire et de le communiquer à la Ville par téléphone au 418 775-5270 poste 2160 ou par courriel à : marlene.langlois@ville.mont-joli.qc.ca.

Feux de circulation

Les feux de circulation sur le boul. Gaboury et sur la rue D'Anjou sont la propriété du ministère des Transports du Québec. Pour toute défektivité ou anomalie, veuillez communiquer avec le centre de service de Mont-Joli au 418 775-8801.

DENEIGEMENT

Il est interdit de déposer ou de jeter de la neige sur les voies de circulation ou les accotements des chemins publics afin d'éviter des accidents potentiels.

STATIONNEMENT DANS LES RUES

Du 15 novembre au 15 avril entre 23 h et 7 h, il est interdit de stationner dans les rues de la ville

ABRI D'AUTOS

L'installation est permise du 1^{er} octobre au 30 avril.

BORNE INCENDIE

(Règlement 259-2011 de la MRC de La Mitis)

Il est interdit à toute personne d'entourer ou de dissimuler une borne d'incendie avec une clôture, un muret, un mur de soutènement, une haie, des arbustes, des buissons, des arbres ou toute autre végétation. Tous ces aménagements doivent respecter l'espace de dégagement prescrit d'un mètre cinquante (1,5 m) ou selon le jugement de l'inspecteur en prévention des incendies.



Lors d'un **problème lié aux activités des travaux publics et de l'urbanisme**, tel qu'un refoulement d'égout, un bris d'aqueduc ou le mauvais état de la chaussée, composez le 418 775-5270 (poste 2160)

En cas d'incendie (feu) et pour obtenir les services du Service des incendies ou/et de la police (Sûreté du Québec), composez le 9-1-1.

Brûlage domestique

Il est interdit de faire tout type de brûlage sans avoir obtenu au préalable un permis du Service de sécurité incendie, à l'exception des citoyens détenant un foyer extérieur homologué.

Inspection et ramonage des cheminées

Depuis 2003, il est obligatoire de faire inspecter annuellement sa cheminée et les tuyaux de raccordement et conduites de fumée par une entreprise qualifiée.

La Ville de Mont-Joli offre le service d'inspection extérieure. Ce service est déjà compris dans votre compte de taxes. Les citoyens désirant être exclus du service de ramonage doivent se présenter à l'hôtel de ville (40, avenue Hôtel-de-Ville) et signer le formulaire prévu à cet effet.

Par ailleurs, il est de la responsabilité du propriétaire de faire inspecter et ramoner le conduit de fumée à l'intérieur de sa résidence. Ce service optionnel est facturé directement par l'entreprise au client. Les propriétaires qui ne voudront pas recevoir ce service devront aussi remplir un formulaire de refus. Votre responsabilité ne disparaît pas pour autant envers votre compagnie d'assurance ou quelque organisme que ce soit, advenant un incendie de cheminée. Il vous appartient donc de faire le nécessaire pour que vos installations soient adéquates, en procédant vous-mêmes ou par un tiers aux travaux d'inspection et de ramonage.

Avant le passage des ramoneurs, assurez-vous que la porte du poêle soit fermée et le conduit de fumée bien en place. Vous éviterez que la poussière et la suie ne se répandent dans votre résidence. Assurez-vous aussi avant toute chose que le ramoneur ait accès facilement à vos installations. S'il ne peut accéder à la trappe du poêle pour procéder au nettoyage, vous devrez effectuer le travail vous-même.

Le Code de prévention national des incendies recommande le ramonage et l'inspection des installations de chauffage et de la cheminée au moins une fois par année.

Avertisseur de monoxyde de carbone

Le monoxyde de carbone est un gaz très toxique, invisible et inodore. Seul un avertisseur de monoxyde de carbone peut vous alerter de sa présence. Depuis le 1er janvier 2014, il est obligatoire d'avoir un avertisseur de monoxyde de carbone dans les résidences où il y a un garage annexé et où il y a présence d'un appareil de chauffage à combustible. Se référer au guide du fabricant concernant son installation.

Feux d'artifices

Il est interdit de faire des feux d'artifices dans la Ville de Mont-Joli sans avoir obtenu l'accord par résolution du conseil municipal.

Entreposage du barbecue

Entreposez le barbecue à l'intérieur, comme dans le cabanon, mais sans sa bonbonne. Rangez la bonbonne dehors en position debout dans un endroit qui est hors de la portée des enfants. Ne jamais entreposer une bonbonne à l'intérieur.

Lorsque vous n'utilisez PAS votre bouteille de propane.

- Fermez le robinet complètement, même lorsque la bouteille est vide. Mettez le bouchon de sécurité en place;
- Protégez le robinet: un robinet abîmé peut fuir;
- Rangez la bouteille loin des flammes et des sources de chaleur;
- Lorsque vous ne l'utilisez pas, rangez la bouteille à l'extérieur dans un endroit bien aéré.

Déposez-la debout dans un endroit sûr, loin des flammes nues et de la chaleur vive.

Extincteur portatif

Un extincteur portatif en bon état de fonctionnement permet d'éteindre un début d'incendie et de limiter les dégâts. Il doit être placé dans un endroit à l'abri des risques d'incendie et près d'une sortie. Il existe plusieurs types d'extincteurs pouvant éteindre différents types d'incendie.

L'extincteur portatif idéal pour la maison est de type à poudre ABC d'une capacité minimum de 5 livres avec boyau. Il est de plus recommandé de choisir un appareil dont la capacité d'extinction est identifiée par le code 2A-10BC, muni d'un manomètre, rechargeable et approuvé par un laboratoire d'essai agréé au niveau national (exemple : ULC). L'extincteur portatif doit être rechargé après chaque utilisation. Pour connaître la liste des fournisseurs de ce service, consultez l'annuaire Pages Jaunes sous la rubrique « Extincteurs ».

Avertisseur de fumée

Il est obligatoire d'avoir un avertisseur de fumée par étage où il y a des gens qui dorment. Les avertisseurs devraient être situés dans le corridor près des chambres étant donné que le rôle de l'avertisseur de fumée est de réveiller les gens qui dorment. Vérifiez-les régulièrement, idéalement tous les mois, et remplacez-les aux 10 ans. Ne retirez jamais la pile de l'avertisseur et ne le débranchez pas, même s'il se déclenche inutilement. Utilisez plutôt la touche sourdine de l'appareil. On les installe au plafond à une distance minimum de 4 pouces du mur, en s'assurant qu'il n'y a pas de trappe de ventilation à proximité qui pourrait dévier la fumée de sa trajectoire.

Boisé des murmures, au Carrefour giratoire

Circuit d'entraînement extérieur

Le club des 50 ans en collaboration avec divers partenaires a installé près du Boisé des murmures, au carrefour giratoire, des modules d'exercices qui conviennent aux adultes de toutes les générations.

Le circuit d'entraînement permet aux gens qui le souhaitent de retrouver la forme. Cet espace public est à l'usage multigénérationnel adapté aux 13 ans et plus.



Parc récréatif canin

À la demande de citoyens et selon le plan de développement mis en œuvre par le conseil municipal, un parc récréatif canin a été aménagé près du Boisé des murmures, au carrefour giratoire. Ce parc permet aux propriétaires de chiens de faire bouger

leur animal en toute quiétude mais certaines règles doivent être respectées afin d'assurer l'harmonie des lieux. La réglementation est d'ailleurs bien en vue à l'entrée du parc. Mentionnons que pour y être admis, un chien doit en tout temps être accompagné de son gardien. Ce dernier doit avoir en main une laisse afin de contrôler son animal en cas de besoin et ramasser sans délai les excréments et en disposer de manière hygiénique dans les poubelles prévues à cet effet. Un distributeur de sacs est à la disposition des usagers. Nous invitons les propriétaires de chiens à profiter de ce service.



Le transport collectif de La Mitis

251, avenue du Sanatorium, Mont-Joli (Québec) G5H 1V6
418.775.8808

www.tacmitis.org

Le transport collectif est un service permettant à toute personne d'effectuer ses déplacements 7 jours sur 7 en toute sécurité dans la MRC de La Mitis.

Ce service se fait en collaboration avec les autobus scolaires, les minibus du transport adapté, les taxis ainsi qu'avec les personnes volontaires à effectuer du covoiturage

Utilisation

Pour utiliser le service de transport collectif, toutes personnes doit:

- Détenir une carte de membre au coût de 5 \$/an;
- Demeurer dans la MRC de La Mitis;
- Être autonome et non admissible à un transport adapté;
- Accepter les modes de transport proposés;
- Payer le déplacement;
- Respecter les politiques et règlements

Tarifcation

3 \$ par déplacement payable à l'embarquement
Livret de 10 billets pour 30 \$

Transport Inter MRC

Le TAC de La Mitis, organisme à but non lucratif, a été désigné par la CRÉ BSL pour réaliser un projet pilote d'Inter MRC pour une durée de deux ans. Le TAC de La Mitis assure la gestion et l'exploitation des services de transports entre les MRC de La Mitis et de Rimouski-Neigette.

Toute personne autonome inscrite au transport collectif Inter MRC et capable de se rendre au point d'embarquement peut utiliser le service.

Nous disposons de 2 autobus adaptés dont un est muni d'un siège d'appoint pour les enfants.

Les chauffeurs sont accrédités, formés et les antécédents judiciaires ont été préalablement vérifiés afin d'assurer la sécurité des utilisateurs.



CONTRÔLE DES ANIMAUX

Veuillez communiquer avec la Société protectrice du littoral en composant le 418.723.1333

Inscription pour renouvellement de licence pour les chiens et les chats.

Pour information : spadulittoral_medaille@globetrotter.net

La Ville de Mont-Joli a mandaté la Société protectrice des animaux du littoral d'instaurer un système de licence et de médailles pour les chiens et les chats sur son territoire.

Le propriétaire d'un chien ou d'un chat doit se procurer une licence chaque année. Il obtiendra la première année un médaillon d'identité que son animal devra porter en tout temps.

4 octobre de 14 h à 16 h 30 au sous-sol 40, avenue Hôtel-de-Ville, Mont-Joli.

VILLE DE MONT-JOLI

Hôtel de ville

Bureaux administratifs
40, avenue Hôtel-de-Ville
Mont-Joli (Québec)



418-775-7285, (2110) Direction générale
418-775-7285, (2100) Évaluation et finances
418-775-7285 (2170) Service des loisirs

**STADE DU
CENTENAIRE
DE MONT-JOLI**
126, avenue Ross
418-775-7144



**BIBLIOTHÈQUE
JEAN-LOUIS-DESROSIERS**
1477, Jacques-Cartier
418-775-4106



**PISCINE
GERVAIS-RIOUX**
1411, des Érables
418-775-7727



**TRAVAUX PUBLICS
ET URBANISME**
350, avenue
Sanatorium
418-775-5270



**SÉCURITÉ INCENDIE
RÉGION DE MONT-JOLI**
1594, Lindsay
418-775-7285, (2102)



**NOUVEL EMPLACEMENT
ATUOMNE 2019**
1264, Jacques-Cartier

Mont-Joli

Capitale des murs peints



Des citoyens, une ville, une vision