

automne  
2021

# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

info@carletonsurmer.com ~ carletonsurmer.com ~ 418 364-7073 p. 231



\*\*\* = Passeport vaccinal requis  
dès le 1<sup>er</sup> septembre pour les  
personnes de 13 ans et plus.

## LES RENCONTRES EN TOURNÉE\*\*\*

### Rencontres internationales de la photographie en Gaspésie

**3 septembre à 16 h 30** : lancement au Quai des arts, avec l'exposition *L'espace du livre 2021* et le finissage de l'exposition *Documentaire en dérive* de Nayla Dabaji.

**18 h 30**, au parc des Horizons, dévoilement de *Résonances atemporelles*, réalité augmentée complémentaire à la murale *Tracadigash*.

**19 h 30**, visite de l'exposition *Dialogue avec la solitude* et projections de films en plein air. La tournée se poursuit le 4 septembre à Paspébiac et le 5, à Gaspé.

<https://www.photogaspesie.ca/>

## LANCEMENT DE LIVRES\*\*\*

**9 septembre, 5 à 7 au Quai des arts**

France Cayouette et Rachel Leclerc, autrices d'ici, célèbrent la parution de leurs recueils respectifs de poésie : *Doubleur du monde* et *La chambre des saisons*. Des recueils seront en vente sur place.

- 17 h : séance de dédicace;
- 17 h 45 : vin d'honneur et récital avec Serge Champagne, guitariste, et des lectrices invitées;
- 18 h 15 : séance de dédicace.

### Information et réservation

418 364-7103; [bibliotheque@carletonsurmer.com](mailto:bibliotheque@carletonsurmer.com)

Facebook : <https://www.facebook.com/Biblioth%C3%A8que-Gabrielle-Bernard-Dub%C3%A9-283352675052837>

## SPIN-O-MONT

**11 septembre dès 9 h  
sur le mont Saint-Joseph**

Activité de financement destinée à l'organisation d'activités parascolaires pour les jeunes fréquentant les écoles entre Nouvelle et New Richmond.

Tarifs de cardiovélo :

- 30 \$/1 h de spinning;
- 55 \$/2 h de spinning.

Tous les participants recevront un chandail souvenir du 1<sup>er</sup> Spin-O-Mont Desjardins!

### Entreprises, faites d'une pierre deux coups

Offrez une occasion unique à vos employés de bouger et de renforcer leurs liens en réservant une partie de la flotte ou les 40 vélos pour votre groupe.

- 20 vélos : 500 \$;
- Flotte entière de 40 vélos : 1000 \$.

Inscription : <https://jedonneenligne.org/fondationsantebdc/BOUGE-SPIN/>.

Événement Facebook : <https://www.facebook.com/events/616744682616674/>.

## ULTRA-TRAIL DES GALOPEUX\*\*\*

Les courses des Galopeux débutent à Caplan le 29 août et se terminent au mont Saint-Joseph le 10 octobre.

- 29 août à Caplan;
- 19 septembre à Bonaventure;
- 3 octobre à Nouvelle;
- 17 octobre à Pointe-à-la-Croix;
- 5 septembre à Maria;
- 26 septembre à New Richmond;
- **10 octobre à Carleton-sur-Mer** :
  - 5 h départ du 45 km,
  - 7 h départ du 25 km.

Inscription en ligne avant le 8 octobre 23 h 59 pour les courses régulières (800 m, 3 km, 5 km et 10 km) :

<https://forms.gle/9nvqirPrGpsZQRft6>.

Inscription en ligne pour les courses du 25 km et 45 km : <https://www.weezevent.com/utga>.

Détails sur Facebook :

<https://www.facebook.com/lesgalopeux>.

## FESTIVAL LA VIRÉE TRAD\*\*\*

**8 au 10 octobre**

Musique et chanson traditionnelles, contes, le plus grand marché public en Gaspésie, des ateliers, des causeries, de l'animation pour les enfants avec l'école de cirque Satourne et une programmation d'une quinzaine de spectacles en salle et sur la scène MRC Avignon.

Plus de détails dans les prochaines semaines au <http://www.festivallaviree.com/>.

Information et réservation : 418 364-6822.

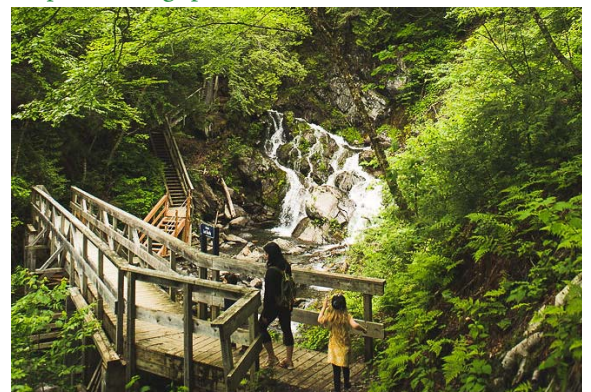
## LA GRANDE MARCHÉ DES MÉDECINS\*\*\*

**Dimanche 17 octobre**

Les médecins emboîtent le pas au Grand Défi Pierre Lavoie. Les participants sont invités à parcourir une distance de 2,5 km ou de 5 km au départ du parc Germain-Deslauriers et recevront une collation et un cadeau sur place. Événement rassembleur et gratuit, ouvert à des marcheurs de tous les âges.

Détails de la journée et inscriptions à venir :

<https://www.gdplmd.com/>.



## Ateliers d'art\*\*\*

Formatrice : Catherine Côte.

Nouvelle formule améliorée en collaboration avec le centre d'artistes Vaste et Vague!

Information : Facebook : fishNship – Les ateliers de Catherine Côte ou [fishnship.atelier@gmail.com](mailto:fishnship.atelier@gmail.com).

Inscription en ligne : <https://www.catherinecote.com/> sous l'onglet **Les ateliers**.

## Arts zen pour les 16 ans et plus

10 ateliers sur des thèmes différents, du 14 septembre au 17 novembre :

- les mardis de 9 h à 11 h à Maria;
- les mercredis de 18 h à 20 h au Quai des arts.

Coût : 30 \$ (incluant la commission de vente en ligne, 2 h d'atelier, les taxes et le matériel). Inscriptions en ligne obligatoires, au maximum une heure avant le début de chaque atelier.

## Éveil aux arts pour enfants

Les mercredis du 15 septembre au 17 novembre à l'atelier du Quai des arts :

- 5-8 ans : après l'école (durée de 1 h);
- 9-12 ans : sur l'heure du lunch.

Coût : 190 \$ par enfant, taxes et matériel inclus. Inscription en ligne obligatoire.

## Conditionnement physique

Dès le 13 septembre au parc Germain-Deslauriers

60 \$/6 séances ou 12 \$/séance.

Entraînement cardio-vasculaire et musculaire avec des exercices progressifs adaptés :

- **Conditionnement physique** : matériel requis : tapis d'exercice, 2 petits poids libres ou 2 boîtes de conserve ou une bande élastique. Les lundis de 9 h à 9 h 50 ou de 17 h à 17 h 50.
- **Entraînement-poussette** : exercices axés sur les muscles posturaux et le plancher pelvien se terminant par quelques étirements. Les lundis de 10 h à 11 h.

Information et inscription :

Marie-France Perré :  
418 364-7260; [mfprance.p@hotmail.com](mailto:mfprance.p@hotmail.com);  
<https://www.facebook.com/entrainementmfpl/>.

**CARLETONSURMER.COM**

## Inscription au hockey mineur\*\*\*

Début de la saison : 7 septembre.

Modalités d'inscription sur <https://www.facebook.com/ahm.carleton>. Pour toute question, utilisez la messagerie liée à la page Facebook de l'AHM.

## Patinage artistique\*\*\*

Début de saison le mercredi 8 septembre pour les juniors et séniors et dimanche le 12 septembre pour le Patinage Plus. Surveillez la page Facebook CPA Carleton pour obtenir le lien vers le formulaire d'inscription en ligne.

Coût d'inscription (105 \$ de frais en sus) :

- 130 \$ Patinage plus : 1x/semaine;
- 220 \$ Intégration junior 2 x/semaine;
- 320 \$ Junior 2 x/semaine;
- 370 \$ Junior avancé 3 x/semaine;
- 420 \$ Intégration sénior 3 x/semaine;
- 525 \$ Sénior 3 x/semaine.

Information : Sophie Desbiens  
581 886-2689;

<https://www.facebook.com/CPA-Carleton-679051225589813>.

## Entraînement avec Bouge pour que ça Bouge

Bientôt en ligne au [www.bougepourquecabouge.com](http://www.bougepourquecabouge.com) où vous pourrez directement vous inscrire et voir les informations de contact avec les cours pour adultes. Plus d'information auprès de [jfplourde@bougepourquecabouge.com](mailto:jfplourde@bougepourquecabouge.com) ou 418 392-9661. Selon le type d'événement, le passeport vaccinal pourrait être requis.

## Danse en ligne, en groupe, country\*\*\*

Danse en ligne, danse de groupe et danse country, suivies d'une pratique de danse. Les lundis, mardis ou mercredis de 18 h 30 à 21 h. Les cours débutent la semaine du 21 septembre.

Inscription : le mardi 14 septembre à 19 h à la salle Charles Dugas.

Information : Annette Quinn  
418 364-7225.

## karaté, Shorinji-ryu\*\*\*

Formateur : Joey Fallu.

Les lundis et jeudis de 18 h à 19 h 30 à l'école Bourg du 13 septembre au 20 décembre. Inscription sur Sport-Plus avant le 30 septembre : <https://carletonsurmer.com/services-aux-citoyens/loisir-culture-et-vie-communautaire/>.

## Yoga avec Noémie Ashby\*\*\*

Inscriptions et paiements par virement Interac à [noemie.ashby@gmail.com](mailto:noemie.ashby@gmail.com) ou au <https://yoganoemieashby.ca/>.

### Hatha 1 – Le souffle du corps

12 cours de 50 min, tous niveaux au Quai des arts du 13 septembre au 29 novembre. Les lundis de 17 h 30 à 18 h 20; 145 \$/session ou 13 \$/cours tx incl.

L'accent est mis sur le corps et la respiration. Douceur, acceptation, lâcher-prise, pour apprendre et perfectionner ses bases à son rythme et dans le respect de soi. Possibilité de s'inscrire à un cours ou à la session.

### Hatha 2 – L'esprit du souffle

12 cours de 1 h 15 au studio Tracadièche du 15 septembre au 1<sup>er</sup> décembre. Les mercredis de 16 h 30 à 17 h 45; 190 \$/session ou 20 \$/cours tx incl.

La méditation prend ici plus de place et l'évolution des cours mène à des asanas plus complexes. Bien que vous puissiez réserver un cours à l'unité, la session est pensée comme un tout.

### Yoga prénatal

8 cours de 1 h 30 au studio Tracadièche les mercredis 18 h 30 à 20 h (8 semaines, dès qu'un groupe est complet); 120 \$/session tx incl., min. de 7 personnes.

Avec des techniques adaptées, les postures visent à réduire les maux et à préparer le corps à l'accouchement. L'acceptation et le lâcher-prise sont centraux avec des exercices de respiration et de relaxation.

## Accompagnement jardin

Service gratuit offert jusqu'à la fin octobre aux jardiniers privés, communautaires et collectifs. L'accompagnement comprend :

- visites à votre jardin suivies de recommandations et de solutions;
- aide à la fermeture du potager et préparation pour l'an prochain;
- réponse à vos questions en personne, par courriel ou par téléphone;
- accompagnement dans les tâches techniques telles que les semis, les récoltes, le tuteurage, etc.;
- développement des connaissances autour des plantes légumières;
- ateliers au sein des jardins communautaires et collectifs (ouvert à toutes et à tous)\*\*\*.

Information : Gilles Veilleux  
581 886-6756; [gverieul@hotmail.com](mailto:gverieul@hotmail.com);  
groupe Facebook : Accompagnement Jardins MRC Avignon-Gaspésie

## AU QUAI DES ARTS

### Expositions gratuites à Vaste et Vague\*\*\*

418 364-3123 | <https://vasteetvague.ca/>

#### Croiser les effluves

Jonathan Desjarlais, Gaspé | 10 septembre / 6 octobre.

Les visiteurs sont invités à prendre place sur des cajòn et à jouer au rythme d'une pièce musicale et, ainsi, interagir avec la lumière environnante en lien direct avec des visuels animés, portant la thématique des particules et formes générées par ordinateur.

#### Je m'en souviens comme si c'était hier

Violaine Lafortune, Rouyn-Noranda | 22 octobre au 10 nov.

L'exposition pose la question de la pérennité du territoire et de la mémoire que nous en avons – mémoire essentielle en cette ère de changements climatiques, qui exacerbent considérablement les processus d'érosion et de transformation des territoires.

#### Des vertiges

Manon Labrecque, Montréal | 19 novembre au 15 décembre.

Le travail de création de l'artiste prend ses racines dans le corps, dans l'attention portée aux sensations physiques et dans le mouvement. Elle s'intéresse aux espaces extérieurs et intérieurs, au corps, aux relations du physique et du psychique... à l'incarnation du poétique.

## Cinéma avec Cinétoile\*\*\*

<https://cinetoile.wixsite.com/cinetoile>

- 17 septembre : *Hors Normes*
- 26 septembre : *Faucon beurre d'arachide*
- 1<sup>er</sup> octobre : *Nomadland*
- 15 octobre (à confirmer) : *Souterrain*
- 29 octobre : *Club Vinland*

😊 À surveiller en octobre : un événement avec la visite de cinéastes gaspésiens.

## Spectacles de Maximum 90\*\*\*

418 364-6822 p. 906 | <http://www.maximum90.ca/>

- 28 août à 20 h 30 : Réalité gaspésienne, *La grand'messe*
- 2 septembre à 20 h 30 : Quatuor Saguenay, *30 ans à célébrer*
- 10 septembre à 20 h 30 : Dominique Fils-Aimé, *Three Little Words*
- 16 novembre à 20 h : Beyries, *Encounter*
- 21 novembre à 14 h : Rachael Kerr et Alexandra Smither, *Plaisir d'amour*
- 24 novembre à 20 h : Salebarbes

## AU PARC DES HORIZONS

### Gamik vocal\*\*\*

Chœur de chants marins! Spectacle gratuit le 4 septembre à 20 h. Le spectacle est remis au dimanche en cas de mauvais temps.

<https://www.facebook.com/GamikVocale>

### Les consignes sanitaires s'appliquent.

Billetterie du Quai des arts

418-364-6822 p. 903

<https://carletonsurmer.tuxedobillet.com/>

## NOUVEL ARRIVANT?

Le Service d'accueil des nouveaux arrivants (SANA) favorise l'établissement durable et l'intégration sociale, culturelle et économique des nouveaux arrivants.

Carleton-sur-Mer vous offre :

- 25 % de rabais sur une activité de loisir offerte par la Ville;
- 25 % de rabais sur un laissez-passer hivernal aux Arpens verts.



## Cours de l'école K Danse\*\*\*

	Âge	Audition	Formatrice	Jour et heure
<b>Ballet, loisir</b> : cours basé sur des mouvements de jazz qui laissent place à la créativité. Les élèves dansent sur des musiques populaires tout en s'amusant.	10-13 ans	Non requise, ouvert à tous	Maude Bergeron	Jedi, 16 h à 17 h
<b>Ballet, compétition</b> : cours destiné au membre de la troupe de jazz 10-13 ans, pour acquérir la technique.	10-13 ans	Requise	Maude Bergeron	Jedi, 17 h à 18 h
<b>Ballet, formation préparatoire</b> : Les élèves qui font partie du programme de formation préparatoire à une formation professionnelle vont suivre ce cours pour parfaire leur technique de danse.	10-13 ans	Requise	Maude Bergeron	Jedi, 17 h à 18 h
<b>Ballet, compétition</b> : cours destiné au membre de la troupe de jazz 14-17 ans pour acquérir de la technique.	14-17 ans	Requise	Maude Bergeron	Jedi, 18 h à 19 h
<b>Éveil à la danse, loisir</b> : initiation à la danse pour développer la motricité, le sens du rythme et la créativité par des exercices faciles et des jeux amusants. Les parents peuvent assister à toute la classe sous certaines conditions expliquées au premier cours.	3-4 ans	Non requise, ouvert à tous	Maude Bergeron	Samedi, 8 h 30 à 9 h 15
<b>Ballet Bambino, loisir</b> : initiation au ballet classique pour développer la motricité, le sens du rythme et pour apprendre les bases du ballet classique avec des jeux amusants et faciles à exécuter.	5-6 ans	Non requise, ouvert à tous	Maude Bergeron	Samedi, 9 h 15 à 10 h
<b>Jazz, loisir</b> : les participants.tes vont s'amuser à apprendre des mouvements de toute sorte et des enchainements sur leur musique préférée.	7-9 ans	Non requise Ouvert à tous	Carole-Anne Bergeron	Samedi, 10 h à 11 h
<b>Jazz, compétition</b> : aucun costume obligatoire. Les membres de la troupe vont faire deux compétitions nationales et le spectacle de fin d'année.	7-9 ans	Requise	Carole-Anne Bergeron	Samedi, 11 h à 12 h

Inscription en ligne sur Sport-Plus avant le 30 septembre : <https://carletonsurmer.com/>.

Information : Manon Lebrun, directrice : 418 752-4094 | <https://www.kinetecgim.com/> | <https://www.facebook.com/kdansejazzballet>.  
Les cours se déroulent à la salle de répétition du Quai des arts. | Coût : 190 \$ pour 12 cours.



## Clubs des 50 ans et plus – Selon les directives de la santé publique en vigueur\*\*\*

Activité	CARLETON			SAINT-OMER		
	Horaire	Information	Téléphone	Horaire	Information	Téléphone
Pétanque	-	-	-	Mardi et vendredi à 13 h	Gay Norton Odile Carey	418 354-6162 418 364-7825
Baseball-poche	Mardi de 9 h à 11 h Jeudi de 9 h à 11 h dès le 14 septembre Tournoi le 19 novembre	Jean-Guy et Ginette Cyr	418 364-7574	Mercredi en après-midi	Marcelle ou Sarto Leblanc	418 364-3863
Vie active	Mise en forme avec Marie-France Perrée Mercredi de 9 h 30 à 10 h 30 dès le 15 septembre	Cloride Lebrasseur	418 364-3943	Mercredi de 9 h à 10 h	Carole Pelletier	418 364-6102
Tournois de cribbage	17 octobre 20 novembre 18 décembre	Serge Allard	418 364-7439	-	-	-
4 de pique	Mardi de 13 h 30 à 16 h 30 Tournoi le 7 novembre	Charley Day	418 364-7558	-	-	-
Gym cerveau	-	-	-	Lundi à 13 h Dès le 13 septembre	Odile Carey	418 364-7825
Billard	Du lundi au vendredi de 9 h à 11 h 30 dès la fin octobre	Gustave Landry	418 364-3943	-	-	-
Initiation à la danse	-	-	-	Jeudi en après-midi	Raymond Savoie	418 794-2047
Repas et activités sociales	AGA le 26 septembre; journée internationale des aînés le 3 octobre; soirées dansantes les 20 novembre et 11 décembre (souper de Noël et danse).	-	-	Information à venir.	-	-
Aérobic faible intensité	-	-	-	Mardi et jeudi de 9 h à 10 h	Carole Pelletier	418 364-6102
Activités religieuses	-	-	-	-	Yolande Boudreau	418 364-3716

### BIBLIOTHÈQUES

Les bibliothèques sont ouvertes aux abonnés dès le 10 septembre!

Prêt sans contact privilégié pour les personnes à risque et celles de 70 ans et plus. Simplement téléphoner à la biblio.

#### Bibliothèque Saint-Omer

Ouverte le jeudi : 12 h 30 à 13 h 30.  
Information : 418 364-6485

#### Bibliothèque Gabrielle-Bernard-Dubé

##### Heures d'ouverture

Lundi au jeudi : 9 h à 12 h et 13 h à 16 h  
Mardi : 18 h 30 à 19 h 30  
Samedi : 13 h 30 à 15 h

Information : 418 364-7103;  
[bibliotheque@carletonsurmer.com](mailto:bibliotheque@carletonsurmer.com).

##### Programmation

**14 septembre** : Rotation de la collection de livres auprès du réseau Biblio GÎM.

**À surveiller en octobre** : Prêt de deux casques de réalité virtuelle Oculus Quest 2 (possibilité de prêt la fin de semaine).



#### Club de lecture

Rejoignez le club en tout temps. Voici une activité gratuite qui permet aux lecteurs et lectrices de savourer les propos et les couleurs de la littérature québécoise et d'ailleurs. Échanges, discussions et belles rencontres en perspective!

Prochaine rencontre prévue le **22 septembre**, 19 h, à la bibliothèque Gabrielle-Bernard-Dubé. Les lectures proposées sont disponibles à la bibliothèque :

- *La trajectoire des confettis* de Marie Eve Thuot;
- *La mariée du corail* de Roxanne Bouchard;
- *L'archipel du chien* de Philippe Claudel;
- *Les Impatientes* de Djaili Amadou Amal.

### CENTRE LÉOPOLD-LECLERC

Événements et tarifs de location sur <https://carletonsurmer.com/services-aux-citoyens/loisir-culture-et-vie-communautaire/>.

#### Patinage libre gratuit\*\*\*

Dès le 7 septembre :

- Mardi de 13 h 30 à 14 h 30;
- Mercredi de 14 h 30 à 15 h 30;
- Vendredi de 19 h à 19 h 50;
- Dimanche de 9 h 30 à 10 h 20 (débutants).

### PISCINE BRUCE-RITCHIE

#### Inscription aux cours de natation\*\*\*

De 13 h à 16 h et de 19 h à 20 h 30 à la piscine :

- 20 et 21 septembre : session du 25 septembre au 31 octobre;
- 8 et 9 novembre : session du 13 novembre au 12 décembre.

Inscription en ligne disponible sur le Sport plus de New Richmond lors des périodes d'inscription. Téléphone : 418 392-7073 (priorité aux inscriptions en personne sur place).

Horaires, coûts et procédures sur <http://villeneuve-richmond.com/activities/piscine/>.