

# Hiver 2023



Plein air  
PLEIN LA VUE



Photos : Février Festif et Alexa Vallières

## PROGRAMME DES ACTIVITÉS

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



### PATINOIRE EXTÉRIEURE À L'OTJ

Selon les prévisions météorologiques, l'équipe municipale pourra monter la patinoire à l'OTJ environ vers la fin-décembre. Il devrait alors faire assez froid pour fabriquer la glace et la maintenir en bon état. On demande d'éviter de patiner sur la glace lors des températures douces, c'est-à-dire en haut de -5 °C. L'ouverture de la patinoire extérieure sera annoncée sur la page Facebook de la Ville.

Les vestiaires de la patinoire seront fermés les 31 décembre, 1<sup>er</sup> et 2 janvier, et il n'y aura pas de surveillance lors de ces jours fériés. Dans le contexte où l'aréna est fermé, les heures de surveillance à l'OTJ sont étendues cet hiver. Profitez-en!

#### Horaire régulier

	Lundi*	Mardi*	Merc.	Jeudi	Vend.	Sam.	Dim.
11 h						11-14 h 30	
12 h							
13 h							13-15 h
14 h 30						14 h 30-18 h	
15 h	15-21 h	15-21 h	15-18 h	15-18 h	15-18 h		15-17 h
16 h							
17 h							
18 h			18-21 h	18-21 h	18-21 h	18-19 h 30	
19 h 30						19 h 30-21 h	
20 h							
21 h							

Patinage libre

Hockey libre

\*Lundi, mardi : pas de présence constante d'un employé à l'OTJ.

### CLINIQUE DE SKI DE FOND 14 janvier

Venez booster votre confiance!

- Ateliers gratuits offerts aux Arpents verts
- Formatrice : Rosalie Allard
- Places limitées
- Réservation sur Sport plus, à <https://carletonsurmer.com/services-en-ligne/>.

#### Faritage de 9 h à 10 h

Pour skieurs de tous niveaux : matériel et techniques de faritage à utiliser selon la température et le type de neige; meilleures pratiques d'entretien des skis et conseils personnalisés.

#### Atelier de 10 h 30 à 12 h

Techniques de base pour les adultes débutants ou intermédiaires. Notions abordées : déplacement sur le plat, en montée et en descente.

### MOTONEIGE

Le club de motoneige Mont-Carleton organise différentes activités et randonnées durant l'hiver. La cantine Resto-Bar est ouverte tous les jours de 6 h 30 à 19 h.

#### 3 mars à 18 h

Randonnée et souper-bénéfice : les profits iront à la Fondation du cancer du sein.

Information : (418) 364-7113, Facebook [@clubmotoneigemontcarleton](https://www.facebook.com/clubmotoneigemontcarleton).

### ESCALADE AU BLOC DE L'EST

#### Horaire

- Mercredi, 16 h 30 à 21h;
- Jeudi, 16 h 30 à 21 h : pizza du Vraquier sur place à 5 \$;
- Vendredi, 16 h 30 à 21 h, 1 entrée au Bloc de l'Est, 1 bière et 1 nacho au Naufrageur = 35 \$;
- Samedi, 12 h 30 à 17 h, forfait familial : 2 entrées adultes et 2 entrées enfants = 30 \$ + 10 \$ par jeune supplémentaire;
- Accès de 7 h à 23 h du mardi au dimanche pour les abonné.e.s.

Information <https://www.leblocdelest.ca/>.



## Peinture sur soie

### Session 1 de 3 : initiation

Cours de 4 personnes par classe. 8 places disponibles :

- Classe 1 : les mardis de 13 h à 15 h 30
- Classe 2 : les samedis de 13 h à 15 h 30

Ce cours est préalable aux sessions 2 et 3 à venir. L'atelier se tient au 33, rue Alexis-Bernard, avec une priorité aux personnes vaccinées.

Coût : 450 \$ pour 25 h de cours, incluant l'équipement et les matériaux.

Information et inscription : Paule Bossé, 418 651-6483, [bossepaul18@gmail.com](mailto:bossepaul18@gmail.com).

## Yoga avec Noémie Ashby

### Hatha 2

12 cours de 1 h 15, les mercredis, au studio Tracadieche du 18 janvier au 12 avril (relâche le 1<sup>er</sup> mars).

- Session à 14 h 45;
- Session à 16 h 30 (complet);
- 195 \$/session tx incl.

La méditation prend ici plus de place et l'évolution des cours mène à des asanas plus complexes. Il est préférable de s'inscrire à la session complète, car elle est pensée comme un tout. Les postures travaillées sont différentes d'une session à l'autre.

Inscription en ligne : <https://yoganoemieashby.ca/>.

### Yoga prénatal

8 cours de 1 h 30 au studio Tracadieche du 18 janvier au 15 mars (ou dès qu'un groupe est complet; relâche le 1<sup>er</sup> mars).

- Les mercredis de 18 h 30 à 20 h;
- 80 \$/session tx incl., min. de 7 personnes.

Techniques adaptées pour accompagner les femmes enceintes et les amener à prendre conscience d'elles-mêmes à travers les étapes de leur grossesse. Les postures visent à réduire les différents maux et à préparer le corps à l'accouchement. Exercices de respiration et relaxation.

Cours en collaboration avec Supportons-lait, qui sera présent à 2 reprises en début de cours pour fournir de l'information et répondre aux questions sur l'allaitement.

Inscription par courriel : [noemie.ashby@gmail.com](mailto:noemie.ashby@gmail.com).

## Karaté avec Joey Fallu

Les lundis et jeudis de 18 h à 19 h 30 à l'école Bourg du 9 janvier au 22 juin. Inscription sur Sport-Plus : <https://carletonsurmer.com/services-en-ligne/>.

### Ensemble vocal La croche chœur

- Première rencontre le mercredi 18 janvier à 19 h 30, à l'auditorium de l'école Antoine-Bernard.
- Répétitions le mercredi à 19 h au même endroit.

Les personnes qui souhaitent faire partie de La croche chœur pour la première fois sont d'abord priées de contacter Sylvie Lapointe au 418 364-6262. Déjà constitué d'une majorité de femmes, l'ensemble vocal aimerait tout particulièrement voir s'ajouter des voix masculines.

## Gym Famille

### Un samedi sur deux, de 9 h 30 à 11 h 30

- 14 janvier
- 28 janvier
- 11 février
- 25 février
- 11 mars
- 25 mars

Accès gratuit au matériel du gymnase du centre sportif du Cégep, offert par la Maison de la famille Avignon. C'est ta chance de venir te défouler, t'énergiser et profiter de tous les bienfaits de l'activité physique avec tes enfants!

Jeu libre, sans animation.

AUCUNE inscription requise.

Les enfants doivent obligatoirement être accompagnés par un adulte.

Chaussures d'intérieur obligatoires.

Information : 418 788-3359

## Bougerie des tout-petits

### Les vendredis de 16 h à 17 h

Rendez-vous au Centre sportif Carleton avec Bouge pour que ça Bouge. Activité gratuite organisée avec la participation de la Maison de la famille Avignon.

Bloc 1: 20 et 27 janvier et 3 février;

Bloc 2 : 10, 17 et 24 mars.

Inscription et information : 418 364-7073 p. 240 ou [lplourde@bougepourquebec.com](mailto:lplourde@bougepourquebec.com).

## Danses classique et jazz

Les samedis du 14 janvier au 13 mai, 14 semaines de cours à la salle de répétition du Quai des arts. Il n'y a pas de cours le 4 mars et les 8, 15 et 22 avril. En cas de tempête, le cours sera remis un autre samedi où il n'a pas de cours.

- Coût : 219 \$.
- Lisez les signes sur Sport plus ou la page Web des activités : <https://carletonsurmer.com/programme-des-activite/>.
- Inscription en ligne sur Sport-Plus avant le 12 janvier : <https://carletonsurmer.com/services-en-ligne/>.

### 8 h 30 à 9 h 15 : Éveil à la danse

(3-4 ans) Initiation à la danse pour développer la motricité, le sens du rythme et la créativité par des exercices faciles et des jeux amusants.

### 9 h 15 à 10 h : Ballet Bambino

(5-7-ans) Initiation au ballet classique, avec des mouvements techniques en ballet, exécutés à la barre et au centre sur de la musique classique. Cours aussi destiné au développement moteur avec des jeux et de la musique populaire.

### 10 h à 11 h : Jazz

(7-9 ans) Les jeunes s'amuse à apprendre des mouvements de toute sorte et des enchaînements sur leur musique préférée.

### 11 h à 12 h : Jazz compétition

(10 ans et +) Cours réservé aux membres de la troupe en compétition. Une audition ou évaluation est nécessaire. Communiquer avec Manon Lebrun.

### 13 h à 14 h : Ballet classique

(18 ans et +) Cours de ballet pour adulte, aucune expérience en ballet nécessaire. Le niveau va être adapté à chacun. Pour tonifier les muscles, améliorer son équilibre et se remettre en forme. Essai gratuit!

Information : Manon Lebrun 418 752-4094 [manonlebrunkinesiologue@gmail.com](mailto:manonlebrunkinesiologue@gmail.com) <https://www.facebook.com/kdansejazzballet>.

La programmation de Février Festif sera publiée en janvier!

Suivez la page Facebook **FÉVRIER FESTIF**

## AU QUAI DES ARTS

### Cinéma avec Cinétoile

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

#### **Chien blanc** : 13 janvier à 19 h 30

Drame adapté d'un roman éponyme de Romain Gary publié en 1970.

#### **Falcon Lake** : 27 janvier à 19 h 30

Drame franco-canadien adapté d'un roman graphique de Bastien Vivès, *Une sœur*.

#### **Ainbo, princesse d'Amazonie** : 5 février à 14 h

Film d'animation, comédie et aventure.

#### **Tu te souviendras de moi** : 17 février à 19 h 30

Comédie dramatique québécoise, inspirée de la pièce de théâtre éponyme de François Archambault.

#### **Frère et sœur** : 24 février à 19 h 30

Drame français.

#### **Belle et Sébastien - nouvelle génération** : 28 février à 14 h

Film d'aventure français.

#### **Ernest et Célestine : voyage en Charabie** : 1<sup>er</sup> mars à 14 h

Film d'animation français.

#### **Mystère** : 2 mars à 14 h

Drame d'aventure français.

#### **En attendant Bojangle** : 5 mars à 19 h 30

Comédie dramatique franco-belge et adaptation du roman éponyme d'Olivier Bourdeaut.

#### **Je vous salue salope** : 8 mars à 19 h 30

Documentaire québécois sur la misogynie au temps du numérique. Film présenté en collaboration avec le Calacs et le centre des femmes de Bonaventure. Une table ronde suivra la projection, pour aborder avec le public le sujet difficile de la violence faite aux femmes.

#### **Le mythe de la femme noire** : 22 mars à 19 h 30

Documentaire québécois présenté, avec Cinébobine, en collaboration avec la Table ronde du mois de l'histoire des noirs, dans la semaine d'actions contre le racisme. La réalisatrice Ayana O'Shun rencontrera le public sur place pour parler de la réalité de la femme noire aujourd'hui.

Billetterie du Quai des arts

418 364-6822 p. 1

<https://carletonsurmer.tuxedobillet.com/>  
Comptoir ouvert du mercredi au vendredi de 17 h à 20 h et 2 h avant chaque représentation.

### Expositions gratuites à Vaste et Vague

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

#### Aux alentours

Jacynthe Carrier, Québec  
Du 13 janvier au 17 février.

Exposition : mise en conversation de traces issues de performances réalisées entre 2019 et 2021. Ces tableaux tirés de moments distincts se rencontrent et conversent entourés des eaux et des rives. Cette eau qui enveloppe, menace, que l'on tente de freiner, qui disparaît et apparaît en suivant ses rythmes ancestraux et sa montée présente.

#### La voix des glaces

Joan Sullivan, Rimouski et Robin Servant, Rimouski  
Du 24 février au 31 mars.

Exposition : installation participative qui vise à immerger le public au cœur des enjeux environnementaux, avec une approche poétique de trois sens : la vue, l'ouïe et le toucher.

#### Géographies de l'intime

Rick Miller, Toronto; Geneviève Thibault, Matane et Jules Koostachin, Vancouver  
Du 7 avril au 12 mai.

Exposition de photographies : projet documentaire autobiographique explorant l'identité, la maladie mentale et le rôle du territoire dans une démarche de soin.

#### Se voir

Soufia Bensaïd, Val-David  
Du 26 mai au 9 juin

Exposition : œuvre dédiée à la soutenable vulnérabilité humaine et qui dévoile des portraits à travers l'intimité du regard sur l'écran. Des regards humains qui se rencontrent, qui s'esquivent, qui se voient, qui s'émeuvent.

### Spectacles de Maximum 90

418 364-6822 p. 3  
<http://www.maximum90.ca/>

#### Portraits et fantaisies

 : 26 février à 14 h

Concert des JMC, avec David Dias da Silva à la clarinette et Oliver Hébert-Bouchard au piano. Étudiant 13,50 \$; Aîné 21,60 \$; Régulier 27 \$.

#### Simon Leoza

 : 3 mars à 20 h

Avec 7,5 millions d'écoutes en ligne, le pianiste a attiré l'attention de la critique internationale. Étudiant 15 \$; Aîné 24 \$; Régulier 30 \$.

#### Monok Jules

 : 21 mars à 19 h

Théâtre documentaire s'inspirant du vécu de Jules Sioui, avec les Voyagements-Théâtre de création, en tournée. Étudiant 15 \$; Aîné 24 \$; Régulier 30 \$.

#### La petite fille aux oiseaux

 : 14 avril à 9 h et à 13 h

Représentations scolaires du Théâtre à l'envers, pour les 5 ans et plus.

#### Sensibilités virtuoses

 : 19 avril à 20 h

Concert des JMC, avec Chloé Chabanole au violon, Cameron Crozman au violoncelle et Philip Chiu au piano. Étudiant 13,50 \$; Aîné 21,60 \$; Régulier 27 \$.

#### Louis-Jean Cormier

 : 20 avril à 20 h

Spectacle solo, *Les passages secrets II*. Étudiant 24 \$; Aîné 32 \$; Régulier 40 \$.

#### À fleur de ville

 : 24 avril à 9 h et à 13 h

Spectacle théâtral circo clownesque avec David Fiset, en représentations scolaires pour les 6 ans et plus.

#### Simon Denizart

 : 11 mai à 20 h

« Croyez-nous c'est un sacré talent. » Radio-Canada; « Simon Denizart, retenez bien son nom ! » FIP – Jane Villenet. Étudiant 14 \$; Aîné 22,40 \$; Régulier 28 \$.

#### Cordâme

 : 27 mai à 20 h

Le sextet poursuit l'exploration des compositeurs français avec Maurice Ravel. Étudiant 15 \$; Aîné 24 \$; Régulier 30 \$.



## 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 Arpents verts.



## BIBLIOTHÈQUES

### Gabrielle-Bernard-Dubé

Suivez la page Facebook de la bibliothèque pour ne rien manquer!

#### Heures d'ouverture

- Lundi de 13 h à 16 h
- Mardi, mercredi et jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h
- Mardi de 18 h 30 à 19 h 30
- Samedi de 13 h 30 à 15 h

Accès internet gratuit.

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

#### Heure du conte : 1<sup>er</sup> mardi du mois à 18 h 30

7 février, 7 mars et 4 avril : heure du conte avec l'ami Gilbert! Apporte ta doudou et ton toutou et viens passer un bon moment en famille. Une petite collation et un bricolage suivent le conte.

#### Club de lecture : 1<sup>er</sup> mercredi du mois à 19 h

Le Club de lecture reprend ses activités dès le mercredi 11 janvier à 19 h. Joignez-vous au groupe pour de belles rencontres animées remplies de découvertes littéraires. On peut rejoindre le club gratuitement et en tout temps. Les lectures proposées sont disponibles à la bibliothèque.

#### Écrits sur Carleton-sur-Mer, prise 2 23 février à 19 h

L'historien Paul Lemieux retrace différents textes publiés au fil des siècles. Qu'ils soient chroniqueurs, poètes, prêtres, fonctionnaires ou journalistes, des auteurs dressent des propos parfois surprenants, souvent élogieux, quelques fois intrigants.

#### Bricolage 4 mars à 10 h

Bricolage avec Guylaine Langlois, pour la semaine de relâche, avec la construction de mignonnes cabanes d'oiseaux pour décorer le jardin. Activité gratuite pour la famille. Réservez votre place au 418 364-7103.

#### Virée canadienne en VR 23 mars à 19 h

André Mathieu présente ses récits de voyage et ses photos d'un périple jusqu'à Vancouver.

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

### Saint-Omer

Bibliothèque ouverte le jeudi, de 12 h 30 à 13 h 30.

Information : 418 364-6485.

## PISCINE BRUCE-RITCHIE

La piscine Bruce-Ritchie offre des plages horaires de bains libres et des cours de natation. Consultez le site Web pour voir les horaires, tarifs et modalités : <http://villeneuve-richmond.com/activities/piscine/>.

Information : Ann-Julie Leblanc  
418 392-7000, p. 230  
[aleblanc@villeneuve-richmond.com](mailto:aleblanc@villeneuve-richmond.com).

## Clubs des 50 ans et plus

Activité	CARLETON (salle Charles-Dugas)			SAINT-OMER (OTJ)		
	Horaire	Information	Téléphone	Horaire	Information	Téléphone
Pétanque	-	-	-	Mardi et vendredi à 13 h	Gay Norton Odile Carey	418 364-6162 418 364-7825
Baseball-poche	Mardi de 9 h à 12 h Jeudi de 9 h à 12 h dès le 10 janvier Tournoi le 27 janvier	Jean-Guy Cyr et Ginette Arsenault	418 364-7574	Mercredi en après-midi	Martine Leblanc	418 364-3313
Mise en forme	Animatrice : Marie-Fance Perrée Lundi et mercredi de 9 h 30 à 10 h 30 Dès le 23 janvier	Cloride Lebrasseur	418 364-3943	Mercredi de 9 h à 10 h	Carole Pelletier	418 364-6102
Tournois de cribbage	21 janvier, 18 février, 18 mars, 15 avril et 20 mai	Serge Allard	418 364-7439	7 janvier, 4 février, 4 mars, 1 <sup>er</sup> avril, 6 mai et 3 juin	-	-
4 de pique	Mardi de 13 h à 16 h dès le 10 janvier Tournoi les 22 janvier, 26 février, 26 mars et 23 avril	Charley Day	418 364-7558	-	-	-
Gym cerveau	-	-	-	Lundi à 13 h	Odile Carey	418 364-7825
Billard	Du lundi au vendredi de 9 h à 11 h 30 dès le 9 janvier	Gustave Landry	418 364-3943	-	-	-
Initiation à la danse	-	-	-	Jeudi en après-midi	Raymond Savoie	418 794-2047
Repas et activités sociales	15 janvier (brunch et information), 21 janvier (soirée de danse), 11 février (souper de la St-Valentin et soirée sociale), 5 mars (brunche et AGA), 18 mars (soirée de danse) et 13 mai (fête des mères et des pères et soirée sociale)	-	-	28 janvier, 25 février, 19 mars (AGA à confirmer), 29 avril, 27 mai, 24 juin	-	-
Aérobic faible intensité	-	-	-	Mardi et jeudi de 9 h à 10 h	Carole Pelletier	418 364-6102
Activités religieuses	-	-	-	-	Yolande Boudreau	418 364-3716