

Municipalité

Saint-Épiphane

Service des Sports, de la Culture et de la Vie communautaire



Programmation Automne

Septembre –Décembre 2020



Table des matières

Programmation Hiver- Septembre -Décembre 2020

Présentation	2
Informations générales	2
Activités enfants.....	4
Activités adultes et 50 ans et +	5
Espace bibliothèque	8
Espace évènementiel.....	9
Espace organismes.....	13
Espace partenaires et commanditaires.....	17
Espace concours.....	17
Espace bénévoles.....	18
Informations pratiques.....	19



Présentation

Chers Épiphanaises, cher Épiphanais,

Le Service des Sports, de la Culture et de la Vie communautaire a le plaisir de vous présenter au travers de ce livret la programmation des différentes activités sportives, culturelles et de vie communautaire pour l'automne 2020 et s'adressent à tous les publics: enfants, adolescents, adultes et aînés..

Prenez notes que d'autres activités peuvent s'ajouter durant la période. Celles-ci seront alors publiées sur la page Facebook de la Municipalité et du Service des Sports, de la Culture et de la Vie communautaire.

Si vous avez des idées pour de nouvelles activités qui pourraient vous intéresser et se dérouler ici à Saint-Épiphane, entrez en contact avec le technicien du Service.

De même, si vous êtes motivé et intéressé pour vous impliquer pour certaines activités ou participer à l'organisation et au développement du Sport, de la Culture et de la Vie communautaire , nous vous invitons à communiquer par courriel (sport.culture.viecom@saint-epiphane.ca), par téléphone (418-862-0052 poste 480) ou par Facebook (Service des Sports, de la Culture et de la Vie com. – Saint-Épiphane).

En attendons d'avoir le plaisir de vous rencontrer, nous vous souhaitons à tous un bel automne.

Fabrice Lorenz -Technicien du Service des Sports, de la Culture et de la Vie communautaire de la Municipalité de Saint-Épiphane.

Informations générales

Inscriptions

Certaines activités nécessitent une inscription.

Si celles-ci sont directement organisées par la **Municipalité**, Il vous faudra alors prendre contact avec M. Fabrice Lorenz, technicien du Service des Sports, de la Culture et de la Vie communautaire

418-862-0052 poste 480

[Sport.culture.viecom@saint-epiphane.ca](mailto:sport.culture.viecom@saint-epiphane.ca)



[Service des Sports, de la Culture et de la Vie com. - Saint-Épiphane](#)

Dans la cas d'une activité organisée par un **organisme extérieur**, il vous faudra contacter directement la personne ressource de l'organisme pour vous y inscrire.

Le nombre de participants pour certaines activités peut être limité. Dans ce cas et si le nombre maximum est atteint, les inscriptions supplémentaires seront mises sur une liste d'attente. De même, certaines activités nécessitent un nombre minimum d'inscrit. Si l'effectif minimal n'est pas atteint, l'activité sera alors malheureusement annulée.

Modalités de paiement

Activités municipales

Les paiements peuvent être fait en argent ou en chèque à l'ordre de la Municipalité de Saint-Épiphane.

Activités privées:

Le paiement s'effectue directement auprès de l'organisme.

Politique d'annulation ou de remboursement

- En cas d'annulation d'une activité, par manque d'inscription, vous serez intégralement remboursée du montant payé.
- En cas d'empêchement d'assister aux cours pour raison médicales, vous serez remboursé sur présentation d'une preuve médicale au prorata des cours non effectués .
- Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'annulation de votre part à une semaine du début des cours (ou plus tard) ou en cas de non participation au cours.

Commentaires, suggestions, inscriptions et informations

Fabrice Lorenz

Technicien du service des Sports, de la Culture et de la Vie communautaire

418-862-0052 poste 480

Sport.culture.viecom@saint-epiphane.ca



[Service des Sports, de la Culture et de la Vie com. - Saint-Épiphane](#)



Activités enfants

Du sport dans le cadre parascolaire...en pause

Le partenariat entre la Municipalité et l'école Notre-Dame-du-sourire offrant des activités sportives gratuites dans le cadre para scolaire est en suspens dû au contexte COVID.

Sitôt que de la situation permettra de reprendre les activités en partenariat avec l'école, votre enfant en sera averti directement à l'école.

Heure du conte (racontée par l'escouade Li-cool de Saint-Épiphane)

L'escouade Li-cool de Saint-Épiphane vous attend à la bibliothèque pour vous raconter de magnifiques histoires qui sauront transporter petits et grands dans un monde imaginaire.

Chaque lecture de conte se poursuit par une activité physique ou de bricolage en lien avec le conte.

Âge: Pour tous les âges

Dates:

- 12 septembre
- 10 octobre
- 7 novembre
- 5 décembre

Heure: 10h00 - 11h00

Lieu: Bibliothèque

Coût: Gratuit -

Inscription obligatoire : L'inscription doit se faire au plus tard le jeudi avant l'activité. S'il n'y a aucune inscription, l'activité sera annulée. Il est donc important de s'inscrire pour y participer et s'assurer ainsi de la présence de l'escouade Li-cool.



Port du masque obligatoire pour les plus de 12 ans (parents ou accompagnateurs)

Activités adultes et 50 ans et +



Remarque contexte COVID

Pour tous les cours d'activité physique, le port du masque est obligatoire pour entrer dans les locaux municipaux. Il en sera de même à la fin du cours afin de se diriger vers la sortie.

Les mesures de l'éventuel port du masque durant le cours est à l'appréciation du professeur et c'est lui qui vous indiquera les consignes à respecter. Ces consignes s'appuient sur les recommandations de la fédération régissant l'activité pour laquelle vous vous êtes inscrits.

Activité physique vie active (Avec Fabrice Lorenz)

Pour un vieillissement dynamique, les cours d'activités physique Vie Active s'adresse à un public de 50 ans et plus et comprend des exercices visant à maintenir et développer les qualités de force musculaire, les qualités d'endurance musculaire, les qualités aérobies, les qualités d'équilibre, d'agilité et de flexibilité.

Âge: à partir de 50 ans

Date: Tous les mardis du 15 septembre au 8 décembre

Pas de cours la semaine du 25 au 31 octobre.

Heure: 10h à 11h

Lieu: Centre communautaire Innergex Viger Denonville

Coût et inscriptions:

- GRATUIT - Inscriptions auprès du service des sports, de la culture et de la vie communautaire



Le masque pourra être retiré par les participants durant le cours.

Danse fitness (Avec Francine Ouellet)

Cours de danse fitness visant à travailler le renforcement musculaire et le cardio au rythme de la musique.

Âge: à partir de 12 ans

Date: Tous les mercredis du 30 septembre au 9 décembre 2020

Heure: 19h15 - 20h15

Lieu: Centre communautaire Innergex Viger Denonville

Coût et inscriptions:

Voir avec Francine :

- Tél: 418-867-2432
- Facebook: Entraînement & danse fitness Francine Ouellet



Entraînement par intervalles (Avec Francine Ouellet)

Cours de renforcement musculaire (30 secondes d'effort pour 10 secondes de repos) sans matériel développant également le cardio.

Âge: à partir de 12 ans

Date: Tous les lundis et mercredis du 7 septembre au 9 décembre 2020

Heure:

Lundi: 19h15 - 19h45

Mercredi: 20h15 - 20h45

Lieu: Centre communautaire Innergex Viger Denonville

Coût et inscriptions:

Voir avec Francine :

- Tél: 418-867-2432
- Facebook: Entraînement & danse fitness Francine Ouellet



Yoga (Avec Chantal)

Le cours d'initiation et de progression en Viniyoga est une pratique axée sur l'asana (posture) en coordination avec le souffle (en lien avec le système nerveux). Les débutants apprendront à respirer plus profondément et à stabiliser leur attention à travers une pratique progressive et sécuritaire des postures de yoga en force et en souplesse. Les initiés profiteront d'une pratique fluide qui travaillera le corps tout entier et solidifiera leur posture et leur intériorisation. Le Viniyoga est un yoga évolutif. Courte méditation, relaxation profonde, ancrage, etc. viennent compléter le cours afin d'harmoniser corps et esprit.

Date: tous les jeudis à partir de mi-septembre

Heure: 19h00 - 20h15

Lieu: Centre communautaire Innergex Viger Denonville

Coût et inscriptions:

- 165 \$ pour 11 cours (cours de 1h15)
- Inscriptions auprès de Chantal (Ose ton Yoga) : 418-863-2830.
- Date limite des inscriptions : 11 septembre



Un minimum de 8 participants est requis pour que l'activité ait lieu .

Bingo et OKO (Avec Fabrice Lorenz)

Venez jouer chaque mardi après-midi aux célèbres jeux du BINGO ou du OKO.

Âge: à partir de 50 ans

Date: Tous les mardis du 15 septembre au 8 décembre

Pas de cours la semaine du 25 au 31 octobre.

Heure: 13h45 - 15h

Lieu: Manoir, 212 rue du couvent

Coût et inscriptions:

Activité gratuite - sans inscription

0.5\$ la carte - 0.75 \$ la partie gagnante - 3 \$ la carte pleine- 1\$ tour du malchanceux

Veillez noter qu'en raison du contexte COVID, seuls les habitants du manoir auront accès à cette activité. Aucune personne de l'extérieur ne pourra venir dans un premier temps.

Toutefois, en cas de mesures d'assouplissements des règles édictées par la Santé publique, l'activité pourra être ouverte dans un deuxième temps aux personnes extérieures.

Le cas échéant, vous en serez averti via les réseaux sociaux.



Espace bibliothèque

Exposition du réseau biblio - Époque médiévale

Du 19 août à fin octobre

Parfaite exposition pour comprendre les différents aspects du monde médiéval : les arts de l'époque, les chevaliers, les Croisades, l'architecture médiévale et la légende Arthurienne sont des sujets que vous pourrez explorer.



Exposition du réseau biblio - Contagion lecture héros des jeunes

Du 4 novembre à mi-janvier

Cette contagion lecture a comme objectif de rassembler les héros et héroïnes préférées des jeunes.

Différents niveaux de lecture sont proposés. De plus, tous les titres des séries sont disponibles.

Les jeunes pourront donc lire toutes leurs aventures dans les séries tels que Billy Stuart, Blade, Camille et Cie, Tabou, Les Dragouilles, Ma soeur est une vampire, etc.



Espace évènementiel

Remarque sur la programmation des évènements en contexte COVID

Toutes les activités et évènements présentés dans la programmation sont conditionnelles à l'évolution des mesures restrictives liées au COVID-19 dont les directives changent régulièrement. Surveillez les réseaux sociaux pour vous tenir informé de l'annulation ou le report de certaines de ces activités.

Automne à grands pas (Municipalité) NOUVEAU PARCOURS

L'Automne à grands pas est un défi intermunicipal qui regroupe les municipalités de Saint-Clément, Saint-Cyprien, Saint-Hubert, Saint-Jean-de-Dieu, Saint-Arsène, Notre-Dame-du-Portage, L'Isle-Verte, Saint-Antoine et Saint-Éphane.

L'activité a pour but de faire marcher ou courir le plus grand nombre de gens possible dans les municipalités respectives. L'évènement s'adresse à tous les citoyens des communautés participantes et des environs.

Date: Dimanche 4 octobre

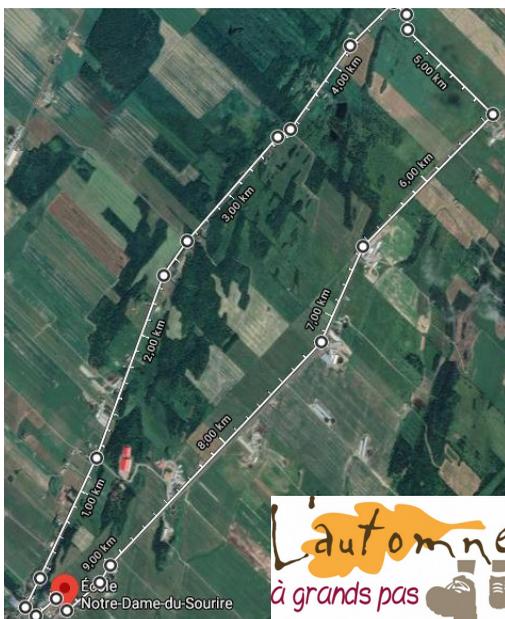
Lieu: Voir plan (départ et arrivée centre communautaire)

Heure: Inscription + Réchauffement musical avec Francine Ouellet à 13h00 - marche 13h30

Coût: Gratuit

Âge: Pour tous

Information: Service des Sports, de la Culture et de la Vie communautaire



Le départ et l'arrivée se font au centre communautaire.

Cette année, le contexte COVID ne nous permet pas de profiter d'un autocar qui ferme la marche. Par conséquent, tous les participants devront réaliser la boucle de **9.5 km** sur un nouveau parcours

Un **parcours alternatif de 1 km** au centre du village est également proposé. Celui-ci peut être fait plusieurs fois afin de réaliser 2, 3, 4 ... km à votre convenance.

Semaine de la bibliothèque (Municipalité)

La Semaine des bibliothèques publiques du Québec célèbre sa 23^e édition. Pour l'occasion, un concours de fréquentation de la bibliothèque sera organisée durant cette semaine. À chaque visite, les utilisateurs rempliront un coupon de présence et le samedi 24 octobre un tirage au sort permettra de déterminer les gagnants pour les différents groupes d'âge.

Date: du 16 au 23 octobre

Lieu: bibliothèque

Coût: Gratuit

Information: Service des Sports, de la Culture et de la Vie communautaire



Halloween (Municipalité)

À l'heure où nous imprimons cette programmation, nous ne savons pas encore quelles seront les directives de la Santé publique d'autant plus que celles-ci changent régulièrement.

Par conséquent, pour ne pas vous donner une information erronée, le détail de l'activité vous sera communiqué ultérieurement sur les réseaux sociaux .

Information: Service des Sports, de la Culture et de la Vie communautaire



Appréciation de la jeunesse (Club Optimiste)

La journée d'appréciation de la jeunesse permet à chaque enseignants de l'école primaire de pouvoir mettre en avant un enfant de sa classe sur des critères autre que les résultats académiques.

Date: 3^{ème} semaine de Novembre

Lieu: École primaire

Information : Rachele Caron - (418) 862-6543



Barrage routier (Club Optimiste)

Comme chaque année, le Club Optimiste organise un barrage routier visant à recueillir des fonds dédiées aux activités organisées pour les jeunes de Saint-Épiphanie.

Date: 12 décembre

Lieu: Aux 4 coins

Coût: selon votre générosité

Information: René Côté 418-862-1167



Marché de Noël (Les Fermières)

Venez magasiner à ce magnifique marché de Noël (entrée gratuite) ou venez exposez vos propres produits (réservation au préalable - 30 exposants maximal). Vente de pâté à la viande et de tarte au sucre.

Date: Samedi 5 Décembre

Lieu: Centre communautaire Innergex Viger Denonville

Heure: 9h-16h

Information: Rachele Caron - (418) 862-6543



Fête de Noël des enfants (Club Optimiste)

Comme chaque année, le Club Optimiste organise la fête de Noël des enfants où chacun d'entre eux se verra remettre un magnifique cadeau de Noël. Pour ce, les enfants doivent préalablement s'inscrire auprès du club Optimiste. Une lettre expliquant en détail la procédure d'inscription et la date de la fête sera donnée à tous les enfants par le biais de l'école primaire.

Date: 20 décembre

Lieu: Centre communautaire Innergex Viger Denonville

Coût : Gratuit

Information: club optimiste



La guignolée (les Chevaliers de Colomb)

En donnant à la traditionnelle guignolée des Chevaliers de Colomb de Saint-Épiphane, vous contribuerez à égayer le temps des fêtes de gens moins favorisés. Ainsi donc, les bénévoles de la guignolée passeront aux portes de Saint-Épiphane le dimanche 20 décembre prochain, pour recueillir vos dons de denrées non périssables et/ou dons en argent. Soyez assurés que toute contribution sera grandement appréciée!

Date: 20 décembre (dimanche avant Noël)

Coût : selon votre générosité

Information: Jean-Claude Jalbert - (418) 862-5190



Tournoi Pac-man (Maison des Jeunes)

Venez vous inscrire à ce tournoi d'arcade pour défier en famille (1 adolescent + 1 parent) les autres équipes dans ce jeu indémodable et courir la chance de remporter le trophé ultime.
Prix de présence pour toutes les équipes

Date et horaires:

Vendredi 9 octobre à partir de 18h début du tournoi

Samedi 10 octobre à partir de 13h suite du tournoi.

Lieu: Maison des jeunes

Coût: gratuit

Âge: à partir de 11 ans

Inscription: avant le mercredi 7 octobre

Information: Katia Noël - (418) 862-7085



Gala Hollywood (Maison des Jeunes)

Gala organisé pour souligner l'implication des adolescents auprès de la Maison des Jeunes dans une ambiance chic et festive.

Date et horaires: 6 novembre

Horaires: à partir de 18h

Lieu: Maison des jeunes

Coût: gratuit

Âge: à partir de 11 ans

Inscription: jusqu'au 30 octobre

Information: Katia Noël - (418) 862-7085



Espace organismes

Cercle des Fermières

De par leurs actions et les différentes œuvres de bienfaisance qu'ils soutiennent, les Cercles de Fermières du Québec contribuent à l'amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille, ainsi qu'à la préservation et la transmission du patrimoine culturel et artisanal.

Les membres du cercle des fermières de Saint-Épiphane se rencontrent tous les lundis après-midi de 13h à 16h pour jaser, tricoter, tisser, se donner des conseils dans une ambiance décontractée.

Une réunion mensuelle a également lieu chaque premier mercredi du mois au local du cercle des fermières au 220, rue du couvent.

Contact:

Rachelle Caron - (418) 862-6543



Cercle de fermières Saint-Épiphane



Club Optimiste de Saint-Épiphane

Le Club Optimiste est une organisation de bénévoles composée de plus de 2 500 clubs locaux dont les membres travaillent chaque jour pour rendre l'avenir plus radieux en faisant ressortir le meilleur chez les enfants, dans leurs communautés et eux-mêmes .

Les membres du Club Optimiste tiennent une réunion mensuelle du mois de septembre au mois de juin.

Pour information ou devenir membre:

Contact:

Marie-Claude Filion (418)- 863-5437



Club optimiste de Saint-Épiphane



Société de la Saint-Jean-Baptiste

La Société de la Saint-Jean-Baptiste à Saint-Épiphane, une des dernières encore présente sur le territoire œuvre à la préparation de la Saint-Jean-Baptiste pour la municipalité.

Les membres se réunissent 4 à 5 fois dans l'année.

Contact:

Daniel Thériault: (418-) - 862-4326



Comité de jardin d'embellissement

Le comité de jardin d'embellissement est un regroupement de bénévoles qui ont à cœur d'embellir la municipalité en organisant le concours « villages et campagne fleuris » qui a lieu au mois de juillet.

En outre, le comité distribue arbres et caissettes de pensées (emblème de la municipalité) aux environs de la mi-mai.

Contact:

Rachelle Caron - (418) 862-6543



Cuisine collective

Une cuisine collective consiste en un groupe de 4 à 8 personnes qui se rencontrent sur une base régulière afin de planifier et de préparer des plats sains, économiques et délicieux à rapporter chez soi.

Le Carrefour d'Initiatives Populaires de Rivière-du-Loup coordonne le déploiement des cuisines collectives à la grandeur de la MRC.

À Saint-Épiphan, deux groupes sont déjà constitués.

Informations, contact: et inscriptions:

Renaud Bussièrès - (418) 867-5735, poste 225.

@: cuisinesccip@gmail.com



Comité du 150ème

Saint-Épiphan va fêter durant toute l'année 2020 son 150ème anniversaire. À cette occasion, un comité de bénévoles œuvre pour coordonner la tenue d'au moins une activité mensuelle. Cette planification événementielle est à découvrir à l'espace « évènement ».

Contact:

Daniel Thériault - (418) 862-9934



Comité des loisirs

Le Comité des Loisirs de saint-Épiphan est un organisme à but non lucratif (OBNL) qui œuvre à la mise en place de différentes activités et évènements ponctuels à destination de tous les citoyens de Saint-Épiphan.

Contact:

@: cdl.saint-epiphane@outlook.com



Comité des loisirs - saint-épiphan



Les Chevaliers de Colomb

La charité constitue le premier principe des Chevaliers de Colomb. Ce sont des hommes de foi et d'action qui mettent en œuvre des activités charitables.

Contact:

Jean-Claude Jalbert - (418) 862-5190



Maison des Jeunes

La Maison des Jeunes a pour objectifs de favoriser la prise en charge, ainsi que l'autonomie chez les jeunes de 11 à 17 ans inclus. De plus, la Maison des Jeunes permet à sa clientèle de devenir des citoyens responsables, critiques et actifs au sein de leur communauté.

De nombreuses activités pour les jeunes y sont régulièrement organisées et des animations hebdomadaires ont lieu aux différentes heures d'ouverture.

De plus, cette année la Maison des Jeunes fête son 35^{ème} anniversaire et pour l'occasion de nombreuses activités supplémentaires auront lieu jusqu'à la fin de l'année.

Horaire (septembre - décembre)

Lundi: Fermé

Mardi: bureau, réunion ou formation

Mercredi : bureau, réunion ou formation

18h00 - 21h30 : animation

Jeudi: bureau, réunion ou formation

Vendredi: Ouvert en PM uniquement les journées pédagogiques

Samedi : 13h - 17h et 18h - 22h animation

Dimanche: Fermé

Les horaires peuvent changer selon les activités

Contact:

Katia Noël - (418) 862-7085

@: mdjst-epiphane@outlook.com

Maison des jeunes de st-Épiphane



Maison des jeunes de St-Épiphane



Escouade Li-cool

L'escouade Li-Cool est un regroupement de jeunes désirant animer des contes au sein de leur communauté.

Une touse d'animation « clés en main » leur permet d'utiliser des livres, de développer leur compétence d'animation et de renforcer leur confiance en eux en les associant à une pratique d'animation littéraire dans leur communauté. Ces jeunes feront figures de modèles pour les tous-petits présents aux heures de conte.

À saint-Épiphane, 5 adolescentes ont ainsi été formées et ont reçu tout une panoplie d'outils pédagogique leur permettant désormais d'animer ce type d'activité.

Cette escouade pourra également être sollicitée à l'occasion d'autres événements afin d'animer également une heure de conte.

Si tu as entre 12 et 16 ans et que tu souhaites toi aussi rejoindre l'escouade, contacte le Service des Sports, de la Culture et de la Vie communautaire.

Contact:

Fabrice Lorenz: (418) 862-0052 poste 48

@: sport.culture.viecom@saint-epiphane.ca



[Service des Sports, de la Culture et de la Vie com. - Saint-Épiphane](#)



Espace partenaires et commanditaires

Merci à la caisse Desjardins pour son soutien financier à l'achat de matériels sportifs



Espace concours

Concours photo (Municipalité)

Le journal local l'Épiphanois souhaite faire peau neuve et renouveler sa page de couverture chaque saison où il sera édité par une photo de Saint-Épiphane correspondant à chacune des 4 périodes de mars, juin, septembre et décembre.

Pour ce, un grand concours photo est organisé. Pour y participer, veuillez envoyer vos plus belles photos représentant notre beau village à différentes saisons.

Les photos les plus jolies seront conservées pour constituer une banque de photos et à chaque diffusion d'une de vos photos votre nom et prénom y sera associé.

Pour envoyer vos photos, écrivez à sport.culture.viecom@saint-epiphane.ca en précisant votre nom et prénom.

Information: Service des Sports, de la Culture et de la Vie communautaire



Espace bénévoles



WWW.SAINT-EPIPHANE.CA

INFO SÉCURITÉ CIVILE
**TÉLÉCHARGEZ
L'APPLICATION**

Recherche de bénévoles

(Municipalité)

Si vous avez le goût de vouloir vous impliquer dans votre milieu, faites-vous connaître auprès du Service des sports, de la Culture et de la vie Communautaire.

Vous pourrez apporter votre couleur et votre soutien à certaines activités qui nécessitent du personnel ou vous pouvez essayer de développer des activités au sein de la Municipalité avec le support du technicien du service.

Pour plus de renseignements écrivez à sport.culture.viecom@saint-epiphane.ca ou téléphonez au 418-862-0052 poste 480.



Informations pratiques

Bureau municipal

Horaire

Lundi au jeudi: 9h - 12h / 13h30 - 16h30

Vendredi: 9h - 12h

Coordonnées

220, rue du Couvent,

Saint-Épiphanie (QC), G0L 2X0

418-862-0052

www.saint-epiphane.ca



Municipalité de Saint-Épiphanie

Bibliothèque

Horaires (NOUVEAUX)

Mardi: 14h00 - 16h00

Mardi: 19h - 20h30

Samedi: 9h - 11h

Fermée du 20 décembre au 2 janvier

Coordonnées

216, rue du Couvent

Saint-Épiphanie (QC), G0L 2X0

418-862-0052 poste 450

Réservation de salles et Bibliothèque

La salle communautaire Innergex Viger Denonville, la cuisine du centre communautaire ou la salle Desjardins sont à la disposition des citoyens qui aimeraient en faire la location pour des activités en tout genre.

Informations et réservations

Édith Dionne : 418-862-0052 poste 200

