

# Semaine de RELÂCHE

**leNouvelliste**  
CAHIER SPÉCIAL • FÉVRIER 2019

Activités hivernales

Quoi visiter?

Loisirs intérieurs

Et plus encore...

## EN FAMILLE AU MUSÉE POP POUR LA RELÂCHE!

Du samedi 2 au dimanche 10 mars 2019, venez vivre la Relâche au Musée POP! Rallye, ateliers, défis, soirée d'évasion en prison, visite guidée, une programmation qui saura plaire à toute la famille!

Au Musée, participez à la course au cochon doré, un rallye amusant à travers les salles d'expositions et à un atelier de décoration de tirelire en forme de p'tit cochon. L'Académie des Ripailleurs vous attend les samedis 2 et 9 mars à 14h pour vous faire découvrir l'histoire du porc au Québec, suivi d'un atelier culinaire où vous serez les chefs! Visitez nos expositions à l'affiche : Le porc s'expose : 400 ans de présence au Québec, Notre Far West : les 50 ans du Festival Western de St-Tite et Autour d'une broue : l'aventure de la bière au Québec.

Du côté de la Vieille prison, faites la Sentence mineure, une visite familiale guidée de la Vieille prison (8 à 12 ans) et découvrez la vie des prisonniers de l'époque. Les guides conscientisent les jeunes sur les conséquences de la délinquance. Une visite qui fera réfléchir vos ados!

En soirée, deux activités dans la prison, sous la forme d'un jeu d'évasion : **La grande évasion** pour les 8 à 12 ans, les



samedis 2 et 9 mars, à 18h30 et 20h et le **Défi évasion pour ados** (12 à 15 ans), les vendredi 1<sup>er</sup> et 8 mars à 18h, 19h30 et 21h.

Pour connaître l'ensemble de la programmation, les modalités d'inscription et les coûts des différentes activités, consultez le museepop.ca. Venez vous fabriquer de beaux souvenirs en famille au Musée POP!



## SI SIMPLE DE PATINER DANS SA PROPRE COUR !

Au Québec, nous avons ce privilège de pouvoir utiliser cette belle ressource naturelle qu'est la neige pour aménager une patinoire et ainsi se munir d'une installation afin de pratiquer ce sport si amusant et bénéfique pour la santé.

Que d'avantages découlent de ce projet de fabrication d'une patinoire ! En plus d'y pirouetter, d'exécuter vos plus belles arabesques ou d'affronter vos meilleurs amis dans un match de hockey amical enlevant, vous devrez également dépenser un peu d'énergie pour l'entretien de votre patinoire; Eh oui ! Mais cela fait aussi partie des plaisirs du plein air et des joies de l'hiver.

Allez ! Sortez votre planche à dessin, vos outils de jardin et votre entrain et passez à l'action pour l'élaboration de votre projet familial !

### ON STRUCTURE NOTRE EMPLACEMENT

Sélectionnez attentivement un lieu de prédilection et situez votre patinoire sur une surface plane, près d'une alimentation d'eau. Si vous désirez prolonger vos heures de pratique sportive lorsque la clarté disparaît, l'aménagement d'une source de lumière en direction de votre patinoire serait tout à fait approprié.

On suggère fortement l'utilisation d'une surface bétonnée ou alors la pelouse de votre cour recouverte de neige à l'hiver ! Cependant, si votre entrée de cour est recouverte d'asphalte, il vous sera également possible d'utiliser cet emplacement en portant attention aux quelques éléments suivants :

- L'absorption du soleil par l'asphalte noire réduira la durée de vie de votre glace.
- Si vous optez pour cette solution, il vous sera également possible d'y étendre une couche de gravier.
- Vos lames de patins sont fragiles — faites donc attention pour ne pas qu'elles traversent la glace, car ce serait dommage de devoir les aiguiser



à répétition et par le fait même, d'endommager l'asphalte. Pour éviter ces problèmes, n'hésitez pas à mettre une couche de gravier sur l'asphalte.

### ON PASSE À L'ATTAQUE POUR LA CONSTRUCTION DE SA PATINOIRE

On peut se procurer sur le marché une trousse de départ pour la construction de sa patinoire. Cette trousse contient des feuilles de polyéthylène ou de pare-va-peur ainsi que des instructions qui vous faciliteront la tâche. Vous pouvez aussi tout bonnement fabriquer votre patinoire directement sur de la neige tapée. Voici les étapes de sa réalisation, version simplifiée :

#### Une base solide

- La préparation de la base est une étape très importante. C'est celle qui servira de fond à votre patinoire et qui assurera la qualité de la glace.
- Il faut tout d'abord s'assurer de tasser une bonne quantité de neige (environ 10 cm) à l'aide d'une pelle, du rouleau à pelouse ou de tout autre outil que vous avez sous la main.
- Pour empêcher les chauds et puissants rayons de soleil d'endommager la surface de votre patinoire et ainsi d'en réduire la longévité, montez une bande de neige d'au moins 60 cm de chaque côté de la patinoire.

#### Primordial pour une belle surface : l'arrosage

- La clé du succès pour une patinoire réussie est d'étendre une mince couche d'eau en utilisant un jet fin, et ce, à plusieurs reprises. Arrosez en bande, dans le sens de la largeur jusqu'à ce que toute la base soit détrempee.
- Attention cependant de ne jamais

laisser le tuyau d'arrosage à un même endroit pendant trop longtemps, car de gros trous se formeraient et votre glace serait jonchée d'ondulations et de bosses.

- Notez que la température idéale pour procéder à l'arrosage de votre patinoire se situe entre -7°C et -18°C. Une fois la première couche gelée, arrosez de nouveau pour obtenir une seconde couche et répétez cette opération jusqu'à ce que vous obteniez une épaisseur de glace de 6 à 10 cm environ.
- Les couches d'entretien de votre surface nécessiteront de moins en moins d'eau.

#### Un bon entretien pour la durabilité

- Si votre glace se fendille, remplissez les fentes avec de la neige plutôt que de l'eau.
- De façon générale, plus la température est douce, plus le jet devra être fin et moins vous aurez à utiliser d'eau. Un excès d'eau par temps doux vous donnera une glace en coquille. Vous disposez maintenant d'un guide tout simple qui vous permettra d'aménager une patinoire selon vos besoins, ce qui vous épargnera l'achalandage des centres sportifs et vous donnera l'occasion de vous remplir les poumons d'air frais !

Bien sûr, si votre patinoire n'est pas encore au point ou que la température a altéré la qualité de la glace, ne vous privez pas pour autant des joies que vous procure votre sport favori et fréquentez les patinoires de votre municipalité. Pour connaître leur emplacement, faites une recherche sur Internet et surtout; profitez de l'hiver !

Source : Kino Québec

**MUSÉE POP** La culture populaire du Québec

# • La relâche au Musée •

DU SAMEDI 2 MARS AU DIMANCHE 10 MARS

[museepop.ca](http://museepop.ca)

- Rallye dans les expos
- Visite guidée familiale dans la prison
- Atelier d'art
- Programmation spéciale pour ados
- Atelier culinaire
- Défi évasion dans la prison en soirée

une présentation **94.7 rouge**

## CAMP DE VACANCES DU LAC EN CŒUR PROFITEZ DES DERNIERS MOMENTS DE L'HIVER!

La semaine de relâche arrive à grands pas, soit du 3 au 8 mars prochain. PARENT, il est temps de planifier la semaine de relâche de vos enfants. Pour beaucoup de parents, cette période de l'année est accompagnée d'une légère angoisse. Comment occuper nos enfants pleins d'énergie et de soif d'aventures pendant la semaine? Le camp de vacances du Lac en Cœur a tout mis en œuvre afin de divertir vos enfants, et ce, du dimanche au mercredi. Les enfants de la 1<sup>re</sup> à la 6<sup>e</sup> année profiteront des joies de l'hiver en

participant à une panoplie d'activités; glissade sur chambre à air, raquette, balade aux flambeaux, hockey bottine, etc. Le tout encadré par des animateurs chevronnés. Nous offrons également le service de transport à partir de Shawinigan et de Trois-Rivières.

Inscrivez-vous dès maintenant sur la plateforme amilia, les places sont limitées!

### SAISON ESTIVALE

Nos inscriptions pour le camp de va-

cances et les réservations pour le camp familial sont maintenant commencées, consultez notre site Internet pour plus d'informations.

Par ailleurs, si tu es en 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire et que tu veux donner de ton temps bénévolement, le précamp des moniteurs (formation) se déroulera du 31 mai au 2 juin.

Nous sommes toujours à la recherche de personnes désireuses de s'impliquer auprès des jeunes, une à deux semaines durant l'été.

Tu pourras vivre une expérience des plus enrichissantes!

Consultez notre site Internet au

[www.campplacencoeur.qc.ca](http://www.campplacencoeur.qc.ca)

Au plaisir de vous accueillir!



## BANDE DESSINERIE - LE LECTEUR LES LOISIRS, C'EST SÉRIEUX!

Depuis plus de 20 ans, la Bande dessinée vous offre un vaste choix de BD, jeux de société, Manga, jeux de rôle, des jeux de cartes et des figurines.

Le propriétaire, M. Steve Marchand est fier de vous accueillir dans ses locaux situés dans le centre d'achat de Normanville, au 760 boulevard des Récollets, à Trois-Rivières.

Amateurs de bandes dessinées, la Bande dessinée vous propose un vaste choix de BD neuves pour adultes et enfants. Vous y trouverez de grands titres tels que Lord of the rings, Game Workshop, Donjon and Dragon et bien plus! In-

formez-vous sur la carte fidélité qui vous permet d'obtenir une BD gratuitement!

En plus de la vente de BD et de manga, la Bande dessinée dispose également d'une belle sélection de figurines: Hero click, Star wars, Axis et Allies, Warhammer, Warhammer 40000 etc.

### LE LECTEUR

La librairie Le Lecteur a récemment intégré les locaux de la Bande dessinée. Maintenant réuni sous un même toit, Le Lecteur vous propose la vente, l'achat et l'échange de livres d'occasion. Présent depuis plus de 25 ans, Le Lecteur vous

permet de réaliser des économies allant de 50 % à 75 % sur vos lectures préférées.

Que vous veniez de Bécancour, de Shawinigan ou des environs, venez nous rendre visite. Vous serez agréablement surpris!



**ENCORE QUELQUES PLACES DE DISPONIBLES!**

**CAMP POUR LES ENFANTS ET CAMP FAMILIAL**

- ☞ Hockey bottine
- ☞ Glissade sur chambre à air
- ☞ Balade aux flambeaux
- ☞ Randonnée en raquette

**ET PLUS ENCORE!**

**Plus d'information**  
418-289-2316 ☎

**Inscription en ligne au:**  
[www.amilia.com](http://www.amilia.com) ➡

LA BANDE DESSINERIE

- BANDE DESSINÉE
- MANGA
- WARHAMMER
- CASSE-TÊTE

LA RÉFÉRENCE  
de la Bande Dessinée

Jeux de société  
Figurines  
Vingyles usagés  
et plus!

Centre d'achats  
Normanville

**La Bande Dessinée**  
**Librairie Le Lecteur**

760, boul. des Récollets, Trois-Rivières

**819-371-1000**

- VENTE
- ACHAT
- ÉCHANGE

**Le Lecteur**  
livres d'occasion

## LA MAISON DE BIBI UNE FÉE OU UN PIRATE EN SAVON, ÇA VOUS TENTE?



En plus de choisir la forme, la couleur et la senteur de son savon, on peut aussi en profiter pour prendre une bonne collation, un bon déjeuner ou un dîner avec un bon chocolat chaud avant de retourner jouer dehors. Sur demande, nous prendrons le temps de vous expliquer les étapes de fabrication du savon artisanal.

La maison de Bibi offre des ateliers sur réservation (819-222-5800) pendant la relâche à 10h30, 13h30 ou 15h. Maximum de 10 personnes à la fois. Le coût est de 7\$ avant taxes par personne et les adultes accompagnateurs peuvent participer au même tarif. La durée de l'atelier est d'une heure maximum.

Sur place, notre café vous offre déjeuner, dîner et collations. Il est également préférable de réserver pour vous assurer une place. Le menu se retrouve sur notre site web lamaisondebibi.com

Après votre activité, vous pourrez prendre le temps de faire le tour de la boutique de la savonnerie qui vous offre

plus de 50 savons en barre, sels de bain, pépites effervescentes, crèmes hydratantes, baume et bien d'autres douceurs pour la peau à base d'ingrédients naturels, la plupart sans agents de conservation. Tous fabriqués à la main à notre atelier.

Tout près, pour prendre l'air, le parc Écologique Godefroy, le Centre de la Biodiversité ou le Parc de la Rivière Gentilly. Ça vaut le détour! Bonne relâche!



## DES SOLUTIONS POUR LES PARENTS QUI TRAVAILLENT PENDANT LA RELÂCHE

Si les enfants sont impatients à l'idée de voir arriver la semaine de relâche tant attendue pour faire des activités spéciales, pour certains parents, il est difficile, voire même impossible de s'absenter du travail pour passer cette semaine toute spéciale avec leurs enfants.

Alors, quoi faire si vous êtes malheureusement dans cette situation?

### FAIRE DU TÉLÉTRAVAIL

Si vos tâches quotidiennes se font pour la grande majorité par ordinateur et que vous n'avez pas besoin de rencontrer collègues ou clients, alors pourquoi ne pas demander à votre patron de faire du télétravail pour quelques jours? Vous pourriez vous rendre au bureau une fois ou deux au cours de la semaine en cas de réunions importantes.

Votre patron accepte? Bonne nouvelle! Toutefois, gare à la procrastination qui est votre pire ennemi et qui pourrait vous faire prendre du retard dans certains dossiers. Rappelez-vous que le but de cette semaine n'est pas de prévoir des sorties quotidiennes en compagnie de vos enfants, mais d'éviter de devoir les faire garder par quelqu'un d'autre.

Par ailleurs, si votre patron vous permet de faire du télétravail, vous pouvez également décider de bien gérer votre temps pour profiter de cette semaine avec vos enfants et de vous organiser pour travailler le soir.

### CAMP DE JOUR

Si vos enfants ont l'habitude de fréquenter les camps de jour lors de la période estivale, pourquoi ne pas les inscrire à un camp de jour pour la semaine de relâche? Faites vos recherches et vous serez étonnés de voir les nombreuses opportunités pour cette semaine toute spéciale.

Sinon, vérifiez si le service de garde de l'école propose de mettre en place une semaine d'activités pour les enfants.



### CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE

Si votre enfant est de type plutôt calme et que votre profession le permet, vous pourriez l'emmener au bureau quelques jours. Il faudra par contre user d'ingéniosité pour le distraire pendant cette longue période (dessiner, lire, jouer à des jeux vidéo).

Il faudra toutefois en faire la demande à votre patron au préalable afin qu'il soit bien d'accord.

### FAIRE GARDER VOTRE ENFANT

Vous avez tout essayé pour trouver des solutions, mais rien ne fonctionne? Vous n'aurez d'autre choix que de faire garder vos enfants lors de cette période. Si vos enfants ne sont pas trop jeunes, vous pourriez les confier à une gardienne de confiance pendant vos heures de travail.

S'il vous est possible de laisser les enfants chez leurs grands-parents, leurs tantes ou leurs oncles, profitez-en! En plus de vous faciliter la vie, les jeunes

seront probablement ravis de passer du temps avec des membres de leur famille.

En dernier recours, vérifiez avec vos amis ou collègues qui ont le même problème si vous ne vous pouvez vous occuper de leurs enfants lors de votre journée de congé, en échange du même service de leur part. En divisant les journées de congé de chacun, vous pourriez éliminer beaucoup de casse-tête dans votre horaire.

### LA PLANIFICATION

La clé du succès: la planification! Envisagez tous les problèmes qui pourraient survenir ainsi que les possibilités. Ainsi, lorsque le moment arrivera, vous serez plus apte à affronter les défis qui sont susceptibles d'arriver. De plus, il peut être bon pour vos enfants de savoir à l'avance ce qu'ils feront et où ils seront lors de cette semaine, afin de leur éviter un stress inutile, alors qu'ils sont en congé.



Découvrez comment  
fabriquer votre  
propre savon!

**SEMAINE DE RELÂCHE**  
10 h 30, 13 h 30 ou 15 h  
Sur réservation seulement  
Maximum de 10 personnes à la fois

7 \$ avant taxes par personne  
La durée est de 60 min. maximum.

Sors de ta bulle pour  
la relâche!

14840, boul. Bécancour  
(Secteur Sainte-Angèle)  
819 222-5800

lamaisondebibi.com

# PROFITEZ DE L'OR BLANC! LA RELÂCHE, C'EST AU PARC DE L'ÎLE SAINT-QUENTIN QUE ÇA SE PASSE!



Que ce soit pour patiner, glisser, marcher, faire de la raquette ou essayer le Fatbike, le Parc de l'île Saint-Quentin est l'environnement naturel parfait pour profiter des plaisirs hivernaux lors de la relâche scolaire cette année. Situé à 5 minutes du centre-ville de Trois-Rivières, il sait plaire autant aux petits qu'aux grands!

## GLISSOIRE RÉFRIGÉRÉE SUR TUBE

La glissoire réfrigérée avec ses quatre pentes vous procure une expérience à couper le souffle avec en moyenne 300 pieds de glisse dans chaque couloir. Du plaisir, des rires toute la journée, pour les petits et grands, à dévaler nos 4 nouvelles pentes sur tubes.

## SENTIER DE PATIN

En famille ou entre amis, venez profiter de la beauté du paysage grâce à 2 km de sentier glacé. Quotidiennement entretenu, le sentier vous fera vivre des moments uniques. Enfilez vos patins et venez vous amuser!

## POUR LES PETITS

Spécialement aménagées pour la semaine de relâche, des structures gonflables vont venir agrémenter la visite de vos petits à l'île!

## FATBIKE

Amateur de vélo, il vous est possible d'essayer le vélo sur neige de plus en plus populaire, reconnu sous le nom Fatbike lors de la relâche scolaire! Il vous donne l'occasion de faire une belle découverte dans le décor somptueux de l'île!

## ROND DE GLACE

Située directement sur la rive du Fleuve St-Laurent, cette surface glacée est conçue pour accueillir plusieurs patineurs, petits et grands. Avec un foyer central, vous pourrez à loisir prendre une pause bien méritée au coin du feu. Le bonheur quoi!

neurs, petits et grands. Avec un foyer central, vous pourrez à loisir prendre une pause bien méritée au coin du feu. Le bonheur quoi!

## PATINOIRE DE HOCKEY

Vous avez à votre disposition une patinoire de grandeur réglementaire réservée exclusivement aux amateurs de hockey! Disponible en tout temps, cette surface glacée comporte en permanence des buts de hockey et un accès direct en patin via notre sentier de glace. Venez pratiquer votre sport préféré!

## SENTIER DE MARCHÉ/RAQUETTE

Plus qu'un simple parcours en forêt, les sentiers de marche et de raquette forment une boucle de 3,2 km ayant pour point de départ et d'arrivée le Pavillon Jacques-Cartier. Profitez des beautés de dame nature en famille ou entre amis et vous aurez de beaux souvenirs à raconter. Balisés, entretenus et facilement accessibles, ils n'attendent que vous. De plus, vous pouvez observer plusieurs espèces d'animaux et d'oiseaux, dont une chouette rayée, le grand-duc, etc.

## PASSERELLE D'INTERPRÉTATION

Une promenade de près de 750 m sur la passerelle rustique offre une alternative unique de randonnée, où seuls les marcheurs sont autorisés. Tout au long du parcours, des panneaux d'interprétation renseignent les promeneurs sur l'environnement naturel de l'île. Elle vous permet une observation des oiseaux, de la faune et de la flore de milieux humides.

Cette année, la relâche, c'est au Parc de l'île Saint-Quentin que ça se passe!



CRÉDIT PHOTO : MARC DÉSAUNIER

# Semaine de relâche

Du 4 au 8 mars

## GLISSOIRE, PATINS, etc.

Programmation  
[ILESAINSTQUENTIN.COM](http://ILESAINSTQUENTIN.COM)

On oublie souvent que l'hiver, c'est bien plus que des températures fraîches qui nous clouent à l'intérieur. Lorsqu'on parvient à faire fi du froid intense, on peut apprécier la neige qui s'accumule et redécouvrir tous les plaisirs qu'elle nous procure. Voici quelques idées pour jouer dans la neige, avec les enfants pour la semaine de relâche!

La construction d'un fort de neige est un classique que l'on tente toujours de réinventer. Par contre, il peut être dangereux si la neige n'est pas assez collante ou si le froid n'est pas assez intense pour solidifier la structure. Ainsi, il vaut mieux construire votre refuge sans toit, de plus grande superficie. Décorez-le avec un drapeau familial et faites-en votre salle de jeu extérieure!

Vous pourrez y faire une chasse au trésor, en enfouissant des objets dans la neige, ou la transformer en salle de dessin, où vous graverez dans la neige des images à l'aide d'un bâton. Sinon, faites-en votre laboratoire d'analyse de flocons ou une chambre d'observation d'étoiles. Les possibilités sont infinies!

Profitez de la neige pour décorer votre résidence. Au-delà des bonshommes de neige, sortez des moules à gâteau ou des moules à château de sable, de toutes les grandeurs et de toutes les formes, pour créer des design spectaculaires. Pour un peu de fantaisie, utilisez un vaporisateur contenant de l'eau additionnée de colorant alimentaire. Vous pourrez ainsi colorer vos moulages et ajouter un peu de teint à cette neige immaculée.

## UNE SEMAINE DE RELÂCHE OCCUPÉE! CULTURE TROIS-RIVIÈRES VOUS PRÉSENTE UNE SEMAINE LUDIQUE ET DIVERSIFIÉE!

Du 3 au 7 mars prochain, Culture Trois-Rivières profitera de la semaine de relâche afin d'étendre son offre. En effet, pas moins de cinq activités seront proposées, à petits prix, aux familles de la région. Les jeunes et moins jeunes auront donc l'occasion de rêver, de s'émerveiller, de s'émerveiller, de s'émouvoir, de s'interroger et de s'ouvrir sur le monde en participant à l'une ou l'autre de ces animations culturelles.

### LES P'TITES VUES POUR ENFANTS

Se déroulant le dimanche 3 mars du côté du Centre culturel Pauline-Julien, les P'tites Vues s'adressent à un public de plus de 5 ans. Des représentations d'une durée de 75 minutes se tiendront à 10 h et 14 h. Le coût est de 5 \$ par personne.

Les participants sont invités à venir découvrir des courts métrages qui sont tout sauf ordinaires. À l'affiche, films d'animation et de fiction, d'ici et d'ailleurs, ainsi que des films à saveur plus humoristique, mais aussi des films qui porteront à réflexion. Plaisir et pop-corn inclus!



Ripopée

### RIPOPÉE

Le théâtre clownesque *Ripopée* aura lieu le lundi 4 mars à 10 h à la salle Anaïs-Allard-Rousseau de la Maison de la culture. Cette production vise un auditoire de 5 ans et plus et le prix du billet est de 9 \$ par personne.

La représentation, d'une durée de 55 minutes, implique quatre artistes qui débarquent pendant la nuit sur le lieu où doit être présenté leur spectacle. Ils s'endorment et découvrent à leur réveil que le public est déjà installé. La pièce débute, mais tout s'emmêle. Entre leurs mains, des objets deviennent les outils de création d'un univers loufoque, frisant quelquefois l'absurde. Laisant courir leur imagination, jusqu'à parfois la perdre de vue, ils plongent dans l'imprévisible et mettent leur virtuosité au service de leur fantaisie.

### BORÉALIS NE FAIT PAS RELÂCHE

Le mardi 5 mars prochain, Boréalais célèbre la relâche avec une journée

étonnante remplie d'activités. Pendant une visite de 60 à 90 minutes, les animateurs feront remonter les enfants dans le temps et dans l'histoire du papier. Au menu, personnages historiques, impression 3D, ateliers de papier artisanal spécial et d'écriture, animaux du Centre de la Biodiversité du Québec et plus encore.

Le tarif est de 11,50 \$ par personne et les participants doivent être âgés entre 6 et 12 ans. Le tout se déroulera entre 10 h et 17 h.

### ENTREZ DANS L'IMAGINAIRE

Prenant place dans le Centre d'exposition Raymond-Lasnier à la Maison de la culture le mercredi 6 mars à 10 h, cette activité d'une soixantaine de minutes est gratuite et convie les jeunes de 4 ans et plus.

Grâce à *Entrez dans l'imaginaire*, vous aurez la chance de participer à un atelier de création grand format où les enfants devront jouer un rôle important dans la réalisation de l'œuvre d'art finale. Un résultat plus grand que nature que vous n'oublierez pas de sitôt vous attend!

### FORFAITS RELÂCHE 2019

Afin de vous faire réaliser des économies pendant la semaine de relâche, Culture Trois-Rivières propose différents forfaits. En effet, vous bénéficierez d'un pourcentage de réduction selon le nombre d'activités sélectionnées. C'est donc dire qu'en réservant pour 2 activités vous obtiendrez un rabais de 5 %, pour 3 activités vous profiterez de 10 % de déduction tandis que pour 4 activités et plus, c'est 15 % qui seront appliqués. Ceux-ci seront administrés uniquement à l'achat d'un minimum de 2 billets par activité payante.

À noter que les taxes et les frais de service sont inclus dans les tarifs ci-dessus et que les places sont limitées. La présence d'un adulte est obligatoire dans toutes les activités à l'exception des *P'tites Vues pour ados*.

Les personnes désirant réserver leur place ou obtenir plus de renseignements peuvent téléphoner au 819 380-9797 ou bien visiter le site CULTUR3R.COM.



Entrez dans l'imaginaire



**CULTUR3R**

CULTURE TROIS-RIVIÈRES

**ACTIVITÉS  
FAMILIALES DE LA  
SEMAINE DE**  
*relâche*

**CENTRE CULTUREL  
PAULINE-JULIEN**

150, rue Fusey

**LES P'TITES VUES POUR ENFANTS**

Dimanche 3 mars 2019, 10 h et 14 h

5 \$\* / personne



**FORFAITS RELÂCHE 2019**

ÉCONOMISEZ PENDANT LA RELÂCHE

2 activités 5 % de rabais  
3 activités 10 % de rabais  
4 activités et plus 15 % de rabais  
(min. de 2 billets / activité payante)

Pour information et réservation :  
819 380-9797  
[CULTUR3R.COM](http://CULTUR3R.COM)

**MAISON  
DE LA CULTURE**

Salle Anaïs-Allard-Rousseau

1425, Place de l'Hôtel de Ville

**RIPOPÉE**

Lundi 4 mars 2019, 10 h

9 \$\* / personne



**BORÉALIS**

200, avenue des Draveurs

**BORÉALIS NE FAIT PAS RELÂCHE**

Mardi 5 mars 2019, 10 h à 17 h

11,50 \$\* / personne



**CENTRE  
D'EXPOSITION  
RAYMOND-LASNIER**

1425, place de l'Hôtel-de-Ville

**ENTREZ DANS L'IMAGINAIRE**

Mercredi 6 mars 2019, 10 h

Gratuit



**CENTRE CULTUREL  
PAULINE-JULIEN**

150, rue Fusey

**LES P'TITES VUES POUR ADOS**

Judi 7 mars 2019, 14 h

5 \$\* / personne



\* Taxes et frais de service inclus. La présence d'un adulte est obligatoire dans toutes les activités à l'exception des P'tites Vues pour ados.

## LA SEMAINE DE RELÂCHE AU PARC DE L'ÎLE MELVILLE

Toute la semaine de relâche, la Station plein air Val-Mauricie du Parc de l'île Melville située à Shawinigan, dans le secteur Sud a la solution pour vous!

La Station plein air Val-Mauricie du Parc de l'île Melville, c'est la Station familiale par excellence en raison de son accueil chaleureux et de la dimension de sa montagne de glisse.

Pour les skieurs alpins et les planchistes, c'est 5 pistes avec 3 remontées mécaniques et 75 mètres de conditions de neige idéales.

Le Parc de l'île Melville travaille uniquement avec de la neige naturelle, d'où la qualité constante des conditions.

Vous trouverez aussi 4 couloirs de glissade sur chambres à air avec une remontée mécanique, 15 km de sentiers de ski

de fond entretenus et 12 km de sentiers de raquette, praticables aussi en soirée.

La Station plein air Val-Mauricie du Parc de l'île Melville, c'est aussi de l'hébergement à l'auberge de l'île Melville ou dans les chalets sur l'île Banane.

C'est l'Aventure Nature à Shawinigan!



## ON GLISSE!

Que l'on soit jeune ou moins jeune, glisser sur la neige lors d'une belle journée d'hiver est certainement l'activité la plus simple et la plus amusante qui soit. Alors que la relâche scolaire arrive à grands pas, pourquoi ne pas en profiter avec les enfants pour renouer avec ce plaisir d'hiver simple et peu coûteux?

Pour glisser, très peu d'équipement est nécessaire et les coûts d'une telle activité sont pratiquement nuls, sauf si l'on préfère se diriger dans des centres spécialisés. Idéalement, on enfille un habit de neige, des bottes, des gants, un foulard et une tuque, le tout pour se garder au chaud. Pour un confort accru, portez également des lunettes de ski. Cela vous permettra de bien voir sans recevoir de particules de neige ou de glace dans les yeux.

Ensuite, tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un objet à fond plat. Bien sûr, l'utilisation de traîneaux spécialement conçus pour la glisse est l'idéal, mais un simple sac en plastique de même qu'une vieille boîte de carton peuvent facilement vous dépanner. En fait, essayer plusieurs accessoires de glisse peut constituer une activité en soi. On peut jouer à l'équipe de test qui expérimente différentes



matières afin de trouver celle qui nous mènera le plus loin ou celle qui nous fera dévaler la pente à la vitesse la plus folle!

En magasin, on retrouve de nombreux objets destinés à la glissade. Que l'on parle de chambre à air ou de tube, d'un petit traîneau ou d'un toboggan sur lequel on peut glisser à plus de quatre à la fois, tous les moyens sont bons pour s'amuser. Il suffit de choisir l'outil approprié

en fonction de l'âge et de la témérité du «conducteur». Par exemple, les tapis en plastique que l'on appelle «crazy carpet» et les soucoupes destinées à la glissade, qui ressemblent à un couvercle de poule, peuvent être très rapides, mais aussi très dangereux. Il est donc conseillé de les réserver aux plus grands et non aux tout-petits.

## ADRÉNERGIE

### LE PLUS GRAND CENTRE D'ESCALADE À TROIS-RIVIÈRES!

L'heure de la relâche scolaire a bientôt sonné et pour mieux vous servir, nous serons ouverts tous les jours de la semaine. Adrénergie vous invite à venir vous dégourdir les jambes, en plus de venir bouger en famille lors de la relâche, et ce, en toute sécurité.

Nous pouvons vous garantir que le plaisir et la bonne humeur seront au rendez-vous autant pour les plus petits que pour les plus grands lors de votre visite.

Amateurs de sensations fortes, venez vous éclater dans le plus grand centre d'escalade à Trois-Rivières et dans nos

parcours et glissades uniques à Trois-Rivières.

Si vous êtes débutants dans le domaine de l'escalade, soyez sans crainte puisque nous pouvons vous offrir une séance d'initiation à l'escalade au coût de 20\$.

À noter que nous pouvons accueillir jusqu'à 40 participants chaque après-midi. Vous pouvez réserver vos harnais d'escalade. Pour plus d'informations, visitez notre site au [www.adrenergie.com](http://www.adrenergie.com) ou appelez-nous au 819-697-3220.

Pour la relâche, on vous attend chez Adrénergie!

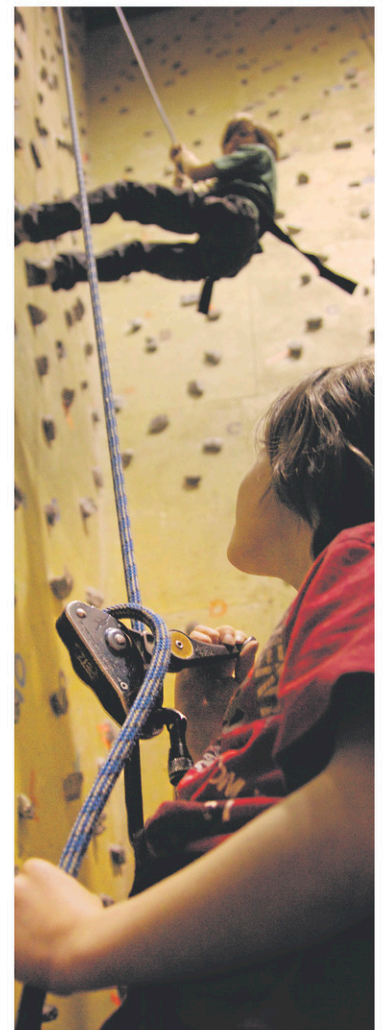
**ADRÉNERGIE .COM**  
CENTRE D'ESCALADE

**SÉCURITAIRE ET AMUSANT**  
POUR PETITS ET GRANDS!

**40 PIEDS**  
DE HAUTEUR À ESCALADER

**10 PARCOURS ET GLISSADES**  
DE 24 PIEDS DE HAUTEUR

**LE CENTRE D'ESCALADE**  
**QUI VOUS FERA BOUGER EN FAMILLE!**  
1276, rue Sainte-Julie, Trois-Rivières 819-697-3220



**PARC de l'ÎLE MELVILLE**  
Shawinigan

**STATION PLEIN AIR**  
Val-Mauricie

**Meilleurs tarifs au Québec**

*La station familiale pour vous amuser!*

- GLISSADES SUR TUBES
- SKI
- PLANCHE À NEIGE
- SKI DE FOND
- RAQUETTE

[www.ilemelville.com](http://www.ilemelville.com) - 819 536-7155

## PARTONS EN RAQUETTES!

Le bonheur de la raquette, c'est la liberté de la pratiquer autant en forêt que dans un parc en ville. Partout au pays, on retrouve des grandes étendues de neige folle à parcourir ainsi que des kilomètres de sentiers entretenus.

Inventée par les peuples amérindiens, la raquette est un mode de déplacement qui existe depuis toujours. Nomades, les anciens avaient besoin de ces «grosses chaussures» pour ne pas s'enfoncer profondément dans la neige. Aujourd'hui, c'est devenu une activité presque magique, tant pour les plus vieux que pour les enfants, chacun pouvant évoluer à son rythme.

Pendant ces promenades, on peut respirer l'air pur, observer les oiseaux et même rencontrer ces petites bêtes qui n'hibernent pas durant l'hiver. En fait, il n'y a vraiment pas d'âge pour s'initier à cette activité. Bien emmitoufflés, même les minuscules poupons peuvent suivre, bien installés dans un petit traîneau.

Question équipement, il faut savoir que les bonnes vieilles raquettes en bois et babiche ont fait leur temps. Aujourd'hui, on les fabrique surtout en aluminium, ce qui les rend à la fois légères et résistantes aux très basses températures. Certains modèles plus économiques disposent d'un cadre de plastique, idéal pour ceux qui pratiquent la raquette quelques jours par année seulement.

Il faut savoir que plusieurs centres de plein air et même certains parcs offrent le service de location. Cela vous évite de dépenser les centaines de dollars nécessaires à l'achat de raquettes pour toute la saison, surtout si vous ne prévoyez pas en faire très souvent.

## DES CONSEILS POUR BIEN PROFITER DE LA RELÂCHE EN FAMILLE

Bientôt, les enfants seront encore en congé pour la semaine de relâche. Pour bien préparer ce congé et surtout pour bien en profiter en famille, nous avons rassemblé quelques conseils avisés. Planifier la relâche n'aura jamais été aussi facile et, surtout, parents et enfants s'amuseront bien!

### 1. ORGANISER

Un minimum d'organisation est nécessaire pour traverser la semaine de relâche sans vivre de moment de panique. Avez-vous des congés? Qui prendra soin des enfants? Faites-vous un partage entre conjoints? Y a-t-il un couple d'amis qui pourrait prendre les enfants une journée? Demandez-vous de l'aide des grands-parents? Ne laissez pas ces questions sans réponse. Prévoyez!

### 2. DÉSORGANISER

Même si le premier conseil vous encourage à planifier la semaine de relâche, il faut aussi vous désorganiser. Contradictoire? Pas vraiment. Cela veut simplement dire que vous devez être réaliste dans vos projets, garder une souplesse et surtout éviter de surcharger votre semaine. Vous devriez avoir une ou deux activités planifiées par jour.

### 3. SORTIR DEHORS

Ouvrez les yeux et les oreilles : plusieurs activités extérieures sont organisées durant la relâche scolaire pour amuser les enfants comme les parents. Essayez d'en profiter. Un après-midi au centre de la nature, une promenade en ski de fond, une marche dans la ville voisine, la construction d'un fort dans la cour, etc. Le grand air fait du bien!

### 4. RELAXER

Apprendre aux enfants à ne rien faire est un art. « Ne rien faire » est probablement exagéré, mais ils doivent apprendre à se détendre et à se relaxer. Et vous aussi, vous devez en profiter. La semaine de relâche n'est pas un concours de la famille qui aura fait le plus d'activités.

### 5. JOUER

Probablement que les enfants ont reçu beaucoup de cadeaux à Noël... qu'ils n'ont peut-être même pas ouverts! C'est le temps d'y jouer! Gratuit et fantastique comme idée! Jouer en famille permet de vous détendre et de rire. Coupez les technologies pour un après-midi et recentrez-vous sur les jeux.

### 6. MISER SUR LES PETITS PLAISIRS

Au lieu de rechercher à épater les enfants avec une activité tape-à-l'œil tous les jours, essayez de leur faire réaliser que la relâche nous permet de faire des petites choses qu'on ne fait pas d'habitude. C'est dans les petits moments qu'on trouve un grand plaisir. Souvent, les parents se mettent une énorme pression. Pensez à ce que vous n'avez jamais le temps de faire : cuisiner un gâteau et le décorer, bricoler, construire une maison avec des coussins.

### 7. DISCUTER EN FAMILLE

Une fois l'horaire établi, vous devriez faire un petit conseil de famille pour savoir ce que chacun attend de la semaine de relâche. L'idée n'est pas de faire la plus longue liste possible et de réaliser tous les désirs des enfants, mais d'arriver à un consensus familial. Vous pouvez commencer par noter toutes les activités possibles que vous pouvez faire. Ratissez large et ne vous contentez pas d'écrire des activités qui se passent à l'extérieur de la maison.

### 8. DIVISER LA TROUPE

Ne mettez pas tout dans le même panier! Soyez attentifs aux besoins de tous. Vous n'avez pas à toujours sortir en famille complète. Vous pouvez diviser les activités selon les intérêts de chacun. Ce conseil permet d'éviter des frictions, des soupçons et des « On s'en va bientôt, je suis tanné! ». Un parent peut en profiter pour aller voir une exposition au musée avec l'aînée pendant que le plus petit passe l'après-midi chez ses grands-parents.

Source: Sélection.ca Reader's Digest



Du 4 au 8 mars 2019

## Semaine de relâche à Trois-Rivières

| ENDROIT   | HORAIRE   | ACTIVITÉ (DÉTAILS)  |
|---|---|---|
| <b>Centre Landry</b><br>1954, rue Saint-François-d'Assise                   | Lundi au vendredi<br>9 h à 16 h<br>Service de garde disponible (\$) | Pour les 5 à 12 ans<br><b>Thème : sur les traces des animaux de la forêt</b><br>Tarif journalier ou hebdomadaire<br>Inscription et information :<br>819 376-4409, poste 104<br>centrelandry.com |
| <b>Centre Loisir Multi-Plus</b><br>3730, rue Jacques-De Labadie             | Lundi au vendredi<br>7 h 30 à 17 h 30                               | Pour les 5 à 12 ans<br><b>Thème : Multi-Clue</b><br>Tarif journalier ou hebdomadaire<br>Inscription et information :<br>819 379-3562<br>multi-plus.ca   |
| <b>Centre communautaire de loisirs Jean-Noël-Trudel</b><br>55, rue Mercier  | Lundi au vendredi<br>9 h à 16 h<br>Service de garde disponible (\$) | Pour les 5 à 12 ans<br><b>Thème : à la conquête du Pôle-Nord!</b><br>Tarif journalier ou hebdomadaire<br>Inscription et information :<br>819 374-4220, poste 0<br>centrejnt.com                 |
| <b>Centre de loisirs adaptés la Maison Grandi-Ose</b><br>440, rue Latreille | Lundi au vendredi<br>7 h 30 à 17 h 30<br>Tarif journalier           | Pour les 4 à 21 ans vivant avec des incapacités (places limitées)<br>Inscription et information :<br>819 373-7440<br>maisongrandiose.com  |
| <b>Pavillon St-Arnaud</b><br>2900, rue de Monseigneur-Saint-Arnaud          | Lundi au vendredi<br>7 h 30 à 17 h 30                               | Pour les 5 à 12 ans<br>Tarif journalier ou hebdomadaire<br>Inscription et information :<br>819 374-2422<br>pavillonst-arnaud.com  |



v3r.net

Une invitation de la Direction de la culture,  
des loisirs et de la vie communautaire

TRÈS  
Trois-Rivières

## LE SECRET POUR UNE RELÂCHE AU CHAUD ET EN TOUTE SÉCURITÉ

(EN) Les rapports indiquent que l'hiver pour la majeure partie du Canada, sera particulièrement froid cette année. Pour la relâche qui arrive à grands pas, se vêtir et habiller les enfants avec des vêtements adéquats est la première barrière protectrice contre l'hypothermie, les engelures et autres blessures causées par le froid.

Le docteur Gordon Giesbrecht, professeur de thermophysiology à l'Université du Manitoba, - alias «Professeur Popsicle» - est reconnu comme l'un des spécialistes les plus éminents au monde en matière de défenses du corps face au froid. Cet expert renommé de l'hypothermie recommande le principe de la pelure d'oignon qui consiste en la superposition



de plusieurs vêtements.

**La couche de base.** La couche la plus près de la peau (ceci inclus les sous-vêtements) devrait retirer ou éloigner

l'humidité (ou la transpiration) de votre corps afin de vous aider à rester au sec. Se garder au sec est essentiel pour se tenir au chaud. Les tissus comme la laine

et le polyester sont conseillés au lieu du coton, car celui-ci a tendance à absorber et retenir l'humidité; il prend aussi plus de temps à sécher.

**Les couches intermédiaires.** Ces couches conservent la chaleur et procurent une isolation. Les choisir en laine ou en laine polaire et autres fibres synthétiques.

**La couche externe.** La couche externe ou coquille protectrice devrait protéger du vent et être imperméable afin de protéger les couches isolantes. On parle ici du blouson et des pantalons.

Pour le choix d'un blouson, le Dr Giesbrecht conseille un parka ou tout autre vêtement d'extérieur à capuchon et col montant à fermeture à glissière afin bien

fermer jusqu'en haut. Les manches et les poignets devraient être élastiques et les mitaines devraient rentrer facilement et complètement à l'intérieur ou par-dessus la manche. Le blouson devrait être plus long afin de recouvrir les jambes. Ceci aide à réduire la perte de chaleur à la taille.

**N'oubliez pas vos mains et vos pieds.**

Les mitaines sont plus chaudes que les gants, et un gant mince fait de laine, de soie ou de nylon en contact avec l'épiderme sera utile si vous devez enlever les mitaines pour manipuler une pièce de vêtement ou d'équipement. Des bottes d'hiver ayant une bonne isolation sont aussi très importantes.

## LE CENTRE DE LA BIODIVERSITÉ SE RELÂCHE!

Cette année, ça bouge au Centre de la biodiversité! En effet, avec le récent agrandissement fait au bâtiment principal, une exposition temporaire et une salle polyvalente ont été ajoutées! Cela permet donc à l'équipe du Centre d'accueillir une nouvelle exposition chaque année! Pour la semaine de relâche, le centre offrira à ses visiteurs un accès exclusif à leur dernière venue : « Les envahisseurs sont là! ». Petits et grands pourront plonger dans l'univers des animaux et des plantes envahissantes du Canada et ainsi apprendre à reconnaître les effets négatifs sur la biodiversité locale.

Que ce soit des plantes ou bien des animaux, ces indésirables viennent s'inviter chez nous, causant bien des problèmes dans leur environnement. Maladies, extinction d'espèces indigènes, déséquilibre dans leur environnement, les espèces envahissantes sont la deuxième menace la plus importante pour la biodiversité après la destruction des

habitats. Un animateur chevronné sera là pour aider les visiteurs à compléter les jeux questionnaires qui seront proposés, et ce, pour tous les âges!

En primeur, tous pourront assister à l'activité présentée par Culture Trois-Rivières, nommée « L'arbre dans tous les sens ». Cette dernière aura lieu le jeudi 7 mars 2019, entre 9h et 16h. Partez à la découverte des secrets cachés par nos amis les arbres grâce à une animation interactive s'adaptant à tous les niveaux de connaissances!

Pour accommoder les tout-petits et les moins petits, mais non moins curieux, le centre offrira une nouvelle activité sur les dinosaures : Mini-géant! Ce condensé de notre visite scientifique sur la préhistoire permettra aux enfants de 5 ans et moins de toucher des fossiles et de découvrir des créatures fascinantes à leur rythme!

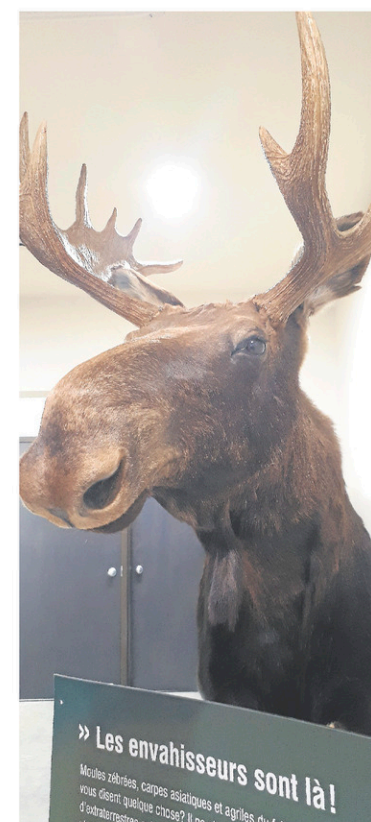
Découvrez notre nouvel horaire de visites devenu encore plus accessible. En offrant davantage de départs, le centre désire s'accommoder à votre horaire toute la semaine de relâche! Les visites

régulières resteront aux heures habituelles, mais il y est ajouté trois visites supplémentaires, en plus de l'accès illimité à l'exposition temporaire. N'hésitez pas à contacter l'équipe du Centre de la Biodiversité afin d'organiser votre journée éducative et amusante!

Pour les tarifs et plus d'informations, consultez notre site internet! [www.biodiversite.net](http://www.biodiversite.net)

Voici un résumé des heures de visite :

| HEURES DE DÉPART | LES ENVAHISSEURS SONT LÀ! | MINI-FAUNE | MINI-GÉANT | VOYAGE AU FOND DU SAINT-LAURENT | LE RETOUR DES GÉANTS DE LA PRÉHISTOIRE |
|------------------|---------------------------|------------|------------|---------------------------------|--|
| 10H15            | DÉPARTS SUR MESURE!       | X          |            |                                 |  |
| 10H45            |                           |            | X          |                                 |  |
| 11H15            |                           |            |            |                                 | X                                      |
| 13H              |                           | X          |            | X                               |  |
| 13H30            |                           |            | X          |                                 |  |
| 14H30            |                           |            |            |                                 | X                                      |



**Au Centre de la Biodiversité, la science est au menu pour la relâche!**

Venez découvrir nos expositions pour tous les âges!  
Plus de 10 départs par jour, tarifs à partir de 5\$!

**Les envahisseurs sont là!**

**Mini Géant**

**Mini Faune**



819 222-5665

[www.biodiversite.net](http://www.biodiversite.net)

Suivez-nous!



## À BÉCANCOUR, LA RELÂCHE SCOLAIRE S'ANNONCE ANIMÉE !

Plein air, attrails, événements... les choix ne manquent pas pour vivre une belle semaine de relâche en famille ! Nous vous proposons quelques activités divertissantes qui sauront plaire à tous. Il est temps de fermer les livres d'école, d'éteindre la console de jeux et de créer, ensemble, de beaux souvenirs de la relâche.

### PATINER OU JOUER AU HOCKEY

Vos patins en ont marre d'être à la traîne ? Des patinoires extérieures sont à votre disposition dans plusieurs secteurs de la ville ainsi qu'une belle grande patinoire couverte. L'aréna offre aussi pour cette semaine de relâche des périodes de patinage libre gratuites, consultez [becancour.net](http://becancour.net) pour les détails. Alors ! On les chausse ces patins ?

### MARCHER DANS LES BOIS À LA DÉCOUVERTE DE LA COLONIE DE GNOMES

Saviez-vous qu'une colonie de gnomes a élu domicile au Parc écologique Godefroy ? M. Michel Marchand, un artisan bécancourais, a construit près d'une dizaine de petits habitats situés aux pieds des arbres afin de loger ces êtres féériques. Si vous cherchez bien, peut-être découvrirez-vous des coffrets à message dans le creux de certains arbres. Laissez-vous envahir par la douce magie des gnomes en parcourant les nouveaux sentiers pédestres hivernaux de 2 km du Parc écologique Godefroy !

### ROULER SUR LA NEIGE AU PARC RÉGIONAL DE LA RIVIÈRE GENTILLY

Vous les avez vus ces vélos de neige avec leurs pneus qui ressemblent à des ballons de dix centimètres de largeur ? Ce sont des Fat Bikes, des vélos faits pour rouler sur la neige. Pour les familles qui cherchent une activité hivernale différente du ski ou du hockey, le vélo de neige constitue une avenue intéressante à explorer. Un enfant qui est habile sur un vélo traditionnel pourra passer au vélo de

neige sans difficulté. Le plus difficile sera sans doute de le faire descendre du vélo !

Tous les détails sur les activités offertes au Parc régional de la rivière Gentilly : [rivieregentilly.com](http://rivieregentilly.com)

Notez que, pour la relâche, le parc est ouvert tous les jours de 10 h jusqu'au coucher du soleil, et ce, du 1er au 10 mars 2019.

### RESTER AU CHAUD À LA BIBLIO

La bibliothèque est un lieu à l'ambiance cosy où les fauteuils confortables et les poufs ballon vous invitent à la détente. Des collections complètes de bandes dessinées, de romans jeunesse, des revues humoristiques, scientifiques, historiques, des magazines, des documentaires, des disques compacts et des films s'alignent patiemment sur les présentoirs en attendant la visite des familles en congé. Vous n'êtes pas abonnés ? Pas de soucis, l'abonnement est gratuit et dure le temps d'une vie !

### DÉCOUVRIR LES SECRETS BIEN GARDÉS DU CENTRE DE LA BIODIVERSITÉ

Voir, toucher, sentir la biodiversité qui vous entoure durant la semaine de relâche c'est possible et c'est à deux pas de chez vous ! Des jeux et des activités spéciales ont été organisés pour faire plaisir à tous les membres de la famille. Apprenez en plus sur les Envahisseurs, visitez le corridor des arthropodes [insectes, arachnides [araignées] mollusques. Les visites guidées thématiques sont toujours de la partie ainsi que la mini-faune pour les tout-petits. Tous les détails au [biodiversite.net](http://biodiversite.net)

### L'AUBERGE GODEFROY PROPOSE, POUR LA RELÂCHE SCOLAIRE, UN FORFAIT VACANCES EN FAMILLE !

Toute votre famille aura accès à une magnifique salle de jeux pour petits et grands [avec table à dessin, billard, jeux de société, basketball, hockey et soccer sur table] ainsi qu'à l'Espace Aqua-Dé-

tente pour une baignade intérieure et extérieure. Le confort, la découverte et le divertissement vous attendent ! [aubergegodefroy.com](http://aubergegodefroy.com)

### CRÉER UN SAVON ARTISANAL À L'ATELIER DE LA MAISON DE BIBI

Il est impossible que vos enfants ne raffolent pas de l'atelier express de fabrication de savons offert par La Maison de Bibi. Les enfants expriment leur créativité en fabriquant un savon à la glycérine personnalisé. Ils en choisissent le parfum, la couleur et la forme. Les participants seront récompensés par un morceau de fondant au chocolat et une boisson à la fin de l'atelier. Miam !

N'oubliez pas de réserver votre place, c'est obligatoire ! Les ateliers, d'une durée de 1 h, ont lieu tous les jours de la relâche à 10 h 30, 13 h 30 ou 15 h. Réservations obligatoires, places limitées. [lamaisondebibi.com](http://lamaisondebibi.com)



### NAGER ET S'AMUSER À LA PISCINE DU FAUBOURG MONT-BÉNILDE

Pas besoin de voyager dans le Sud pour faire trempette dans une piscine chauffée et s'amuser comme des fous avec les enfants. Pour cette semaine bien spéciale de la relâche, le Faubourg du Mont-Bénilde ouvre ses portes tous les jours du 4 au 8 mars, de 13 h à 16 h. À cette offre s'ajoute l'accès aux deux gymnases et la salle de jeux pour évacuer ce qu'il vous reste d'énergie ! Coût : 7 \$ par personne et 20 \$ pour une famille de quatre. Les détails au [faubourgmontbenilde.com](http://faubourgmontbenilde.com)

## LES SCIENCES SONT AU RENDEZ-VOUS POUR LA RELÂCHE À BÉCANCOUR !

C'est le temps de s'inscrire au camp de jour de la relâche de la Ville de Bécancour !

Ce camp de jour s'adresse aux enfants de 5 à 12 ans. Les plus jeunes doivent être en voie de compléter leur maternelle. Les enfants seront sous la responsabilité d'animateurs chevronnés et motivés qui proposeront des activités variées sous le thème de la science.

Ainsi, le lundi, la semaine d'activités commencera en force avec la folle chimie, le mardi déterrera les secrets de l'archéologie, le mercredi retournera aux sources avec la géo-

logie, le jeudi demeurera naturel avec la biologie et le vendredi se terminera dans la lune avec l'astronomie.

Le camp se déroule du 4 au 8 mars, de 7 h 30 à 17 h 30, au Centre culturel Larochelle dans le secteur Saint-Grégoire. Les inscriptions sont en cours et se terminent le 28 février. Le coût est de 50 \$ par enfant et de 75 \$ par enfant non-résident. Vous pouvez inscrire votre enfant en ligne au [www.becancour.net](http://www.becancour.net) ou en vous présentant à l'hôtel de ville de Bécancour sur les heures régulières d'ouverture.

## Le camp de jour de la relâche

### Les petits savants

**Du 4 au 8 mars**, les enfants développeront leur esprit scientifique en explorant chaque jour une discipline différente : chimie, biologie, astronomie et d'autres encore qui seront abordées sous le signe de l'humour.

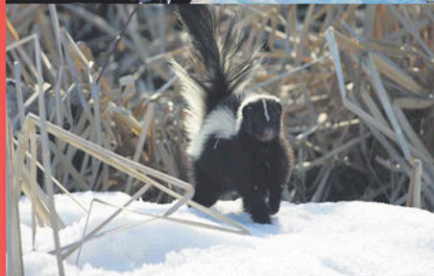
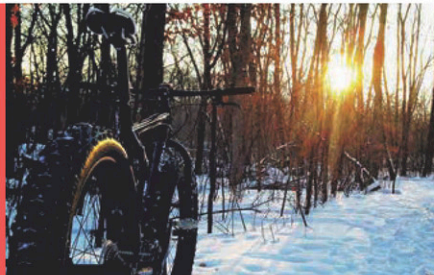
**Clientèle : 5 à 12 ans.** Les plus jeunes doivent être en voie de compléter leur maternelle.

**Inscription : jusqu'au 28 février**, en ligne au [www.becancour.net](http://www.becancour.net) ou à l'hôtel de ville sur les heures régulières d'ouverture.

**Tarif : 50 \$ par enfant**

**Bécancour**

Activités à faire durant la relâche scolaire!



tourisme  
**Bécancour**

## VIVE LE HOCKEY EN PLEIN AIR!

Sur un lac, au bout d'une rue ou sur une patinoire extérieure, une partie de hockey est une activité plaisante pour tous les amateurs de plein air.

Si l'on est dans une ville où l'on retrouve les installations appropriées, on peut profiter des patinoires extérieures et s'inscrire à une ligue. Souvent, on retrouve différentes catégories, tant pour les enfants que pour les adultes. Plusieurs ligues pour femme sont également en activité, pour le plaisir du sport. Par contre, si votre emploi du temps ne vous permet pas la régularité d'une ligue, il faut savoir que l'on réserve souvent des périodes pour du hockey libre, ouvert à tous. Dans ces cas, on apporte simplement son bâton et ses patins. Les équipes sont formées avec les gens présents.

Si aucune glace n'est disponible à proximité, il ne faut pas pour autant s'empê-

cher de pratiquer son sport favori! En effet, un étang gelé est l'endroit par excellence pour s'adonner au hockey puisque ces étendues d'eau peu profondes et immobiles gèlent très rapidement, contrairement aux rivières qui peuvent être dangereuses. Par contre, que l'on soit sur un étang, un lac ou une rivière, il faut toujours s'assurer de la solidité de la glace avant d'enfiler nos patins!

Pour bien profiter du grand air sans se fatiguer ou sans avoir froid, il suffit d'être bien préparé. On sort les vêtements chauds et on revêt plusieurs couches afin de pouvoir en ajouter ou en enlever selon la température extérieure. Pensez à apporter des bouteilles d'eau ou du jus afin de rester bien hydraté. En effet, ce n'est pas parce que le mercure est sous zéro que l'on n'a pas besoin d'eau!



## SPÉCIAL RELÂCHE FAMILIALE 2019 AU FAUBOURG MONT-BÉNILDE

Le Faubourg Mont-Bénilde met ses infrastructures multidisciplinaires à votre disposition pour la semaine de relâche scolaire.

Le gymnase qui permet de pratiquer une multitude de sports est en excellent état, tout comme la mezzanine qui permet aux spectateurs d'assister à l'action, confortablement assis. On y retrouve également une palestre servant de gymnase pour le hockey cosom, le soccer, le badminton et plusieurs autres disciplines. La palestre est aussi pourvue d'une scène permettant la présentation de spectacles ou d'événements corporatifs.

Comme nouveauté cette année, trois terrains de pickleball intérieurs sont disponibles. Venez en faire l'essai gratuitement durant la semaine du 4 février au 8 février 2019. Aussi disponible, venez essayer gratuitement les terrains de bad-

minton durant la semaine du 11 février au 15 février 2019. Il suffit de nous contacter pour connaître les disponibilités.

La salle de jeux regroupe les tables de billard, les tables de ping-pong, le « babyfoot » et le hockey sur coussin d'air. Cette salle est également utilisée pour les fêtes d'enfants.

Pour vos événements, que ce soit avec piscine, gymnase, salle de réception ou autre, nous créons un forfait à la hauteur de vos attentes et qui satisfera aussi bien les petits et les grands.

La piscine est ouverte au public durant les heures de bain libre régulier (mercredi et vendredi de 17 h à 19 h et samedi de 13 h à 15 h).

La location de salles de réception et de réunion est également possible, de même que la location de dortoirs, en tout temps. Que ce soit pour des dortoirs simples, en couple ou en famille, le Fau-

bourg Mont-Bénilde dispose de plusieurs styles et modèles.

### SEMAINE DE RELÂCHE EN FAMILLE

Le Faubourg Mont-Bénilde vous invite à venir vous amuser en famille, à moindre coût, durant la semaine de relâche. Ainsi, les gymnases et la salle de jeux seront mis à votre disposition, tout comme la piscine. Les activités se dérouleront de 13 h à 16 h tous les jours de la semaine de relâche. Notez qu'un adulte doit être présent avec les enfants afin d'assurer la supervision et la sécurité.

### Venez vous amuser avec vos enfants !

C'est l'occasion rêvée de vous dégourdir, de vous changer les idées et de faire bouger petits et grands. Le coût est de 7 \$ par personne, incluant l'accès aux deux gymnases, à la salle de jeux et à la piscine. Un forfait à 20 \$ pour 4 personnes vous est également offert.



### Spécial semaine de relâche en famille

7 \$ par personne

(Spécial famille 4 personnes 20 \$)

\*\* Adulte obligatoire avec enfants \*\*

**Accès :** piscine (bain libre), gymnase (soccer, hockey, badminton, pickleball...), salle de jeux (billard, ping pong, babyfoot, dessins...)

**Du lundi au vendredi, de 13 h à 16 h**

\*\* Les coupons gratuits remis dans les écoles ne sont pas acceptés pour la semaine de relâche dans la journée. \*\*

**Du plaisir pour toute la famille!**



Faubourg

**MONT-BÉNILDE**

Pour information supplémentaire :  
Marie Paquet 819 602-8956, poste 224  
ou stagefmb@gmail.com  
www.faubourgmb.com 

### \*\*\* Nouveauté \*\*\*

Semaines d'essai gratuit!

**Pickleball :** semaine du 4 février au 8 février 2019

**Badminton :** semaine du 11 février au 15 février 2019

location de terrain de badminton et de pickleball: 16 \$/heure

Rabais 5% si location 12 fois et plus  
Rabais 10% si location 20 fois et plus

### Locations

Fête d'enfants (plusieurs forfaits disponibles)  
Gymnase (badminton, volleyball, soccer, basketball ou autres sports)  
Salle de réception, Salle de réunion