

**SERVICE
DES LOISIRS**

418 276-0160, poste 2400
loisirs@ville.dolbeau-mistassini.qc.ca



**DOLBEAU
MISTASSINI**
LA CHALEUR DU NORD DU LAC

INSCRIPTIONS EN LIGNE



Du jeudi **19 mars**, à 12 h 30
au dimanche **22 mars**, à 23 h 59



ville.dolbeau-mistassini.qc.ca

*Prolongation possible si des
places sont encore disponibles.*

bciti+

PROGRAMMATION

PRINTEMPS 2026

EN MOUVEMENT VERS LE BEAU TEMPS!

DÉBUT DES COURS : SEMAINE DU 28 MARS



Culture, ateliers créatifs et bibliothèque

1



Formations spécialisées

4



Arénas et patinoires

5



Activités en piscine — Cours aquatiques

6



Cours et sports en salle

15



Plein air et nature

21



Journées FLEX

NOUVEAU

23



Nos incontournables du printemps

24

bciti+

Plus proche que jamais

Porte d'entrée de plusieurs services municipaux!

- Calendrier de collectes de matières résiduelles personnalisé
- État des services municipaux en temps réel (ouvert ou fermé?)
- Service d'alertes municipales en cas de mesures d'urgence
- Actualités et événements
- Inscriptions en loisirs

Inscrivez-vous en 2 étapes!

1. Créez et activez votre compte.
2. Demandez la carte Bciti+ sous l'onglet « Ma carte ». Prévoir 24 h pour l'approbation et l'utilisation de votre carte ainsi que l'inscription aux activités de loisirs.





Culture, ateliers créatifs et bibliothèque



**L'ES
Pa
ce**
*Par et
pour les
citoyens*

Contactez L'Espace via sa page
Facebook ou par courriel à
lespace@ville.dolbeau-mistassini.qc.ca

Situé dans le hall de la bibliothèque
municipale du secteur Dolbeau,
L'Espace offre un cadre convivial et
multifonctionnel comprenant :

- Un **coin lecture** avec accès aux périodiques de la bibliothèque
- Une **salle d'exposition**
- Des espaces de travail **individuels ou collectifs**
- Un accès **Wi-Fi gratuit**
- **Accessible à tous** : pendant les heures d'ouverture
- **Accès prolongé (8 h à 23 h)** : demandez votre clé au comptoir de prêts
- Matériel d'art en **libre-service**

BIBLIOTHÈQUE



DOLBEAU
175, 4^e Avenue



MISTASSINI
105, avenue de l'Église



AVANT-MIDI



APRÈS-MIDI



SOIRÉE

	AVANT-MIDI	APRÈS-MIDI	SOIRÉE
LUNDI	9 h à 12 h (M)	13 h à 16 h (D)	
MARDI	9 h à 12 h (M)	13 h à 16 h (D)	18 h à 20 h (D)
MERCREDI	9 h à 12 h (M) 9 h 30 à 12 h (D)	13 h à 16 h (M) 13 h à 16 h (D)	18 h à 20 h (M) 18 h à 20 h (D)
JEUDI	9 h à 12 h (M) 9 h 30 à 12 h (D)	13 h à 16 h (M) 13 h à 16 h (D)	18 h à 20 h (D)
VENDREDI	9 h 30 à 12 h (D)	13 h à 16 h (D)	
SAMEDI	9 h à 12 h (M)	13 h à 16 h 30 (D)	



Heure du conte sous le thème de la fête des Mères



Aide Azuro dans sa quête de cadeaux pour la fête des Mères! Lecture d'une histoire amusante pour explorer l'imaginaire des enfants suivi d'un bricolage!

Samedi 2 mai 2026

14 h

Gratuit | Inscription obligatoire Bciti+

NOUVEAU

Activité : Craque mon coco



Visite les différentes sections de la bibliothèque afin de retrouver les cocos de Pâques et découvrir quel animal s'y cache.

Tirage de chocolats

Gracieuseté de la Chocolaterie des Pères

Du 9 mars au 2 avril 2026

NOUVEAU

Cercle littéraire



En collaboration avec le Centre Le Tracé; Nouveau groupe de discussion où les participants se réunissent pour analyser et discuter des œuvres littéraires.

1 mercredi sur 3

De 9 h 30 à 11 h

Pour plus d'information, appelez au 418 276-0160, poste 2435

Emprunt de la machine à découpe CRICUT ®



Utilisation autonome sur place - Papier et matériel non fourni.

Plage horaire d'une demie-journée

Gratuit

ACADÉMIE DES PORTEURS DE MUSIQUE



Situé dans le centre communautaire secteur Dolbeau
dolbeau.academiedesporteursdemusique.com



Culture, ateliers créatifs et bibliothèque

Expositions



Situé dans le hall de la bibliothèque municipale du secteur Dolbeau, L'Espace vous invite à découvrir les talents d'artistes locaux et régionaux à travers ses expositions variées :

-  **Mars** : Collectif de femmes
- Avril** : Diane Lévesque
- Mai** : Élèves de la polyvalente Jean-Dolbeau

Ateliers de tricot



Plonges dans l'univers du tricot avec Caroline Tremblay. Que tu tiennes des aiguilles pour la première fois ou que tu sois un tricoteur chevronné, viens partager ta passion et élargir ta palette de techniques. Apporte ton matériel (aiguilles, laine, etc.).

-  **Les mardis soirs**
-  **18 h 30 à 20 h 30**
-  **Entrée libre et gratuite**

Club de dessin



Ici, on se retrouve, on jase, on rigole et on colore à notre rythme, selon nos envies. Que tu sois reine du feutre fin, princesse du pastel ou aventurier du coloriage, tout le monde est bienvenu.

-  **Les mercredis soirs**
-  **18 h 30 à 20 h 30**
-  **Entrée libre et gratuite**

Soirée gaming

SOIRÉE DE GAMING JEUX LIBRES

Animées par une personne passionnée de jeux vidéo, ces soirées sont l'occasion parfaite de découvrir, partager et s'amuser ensemble. Que tu sois gamer aguerri, joueur occasionnel ou simplement curieux, tu es le/la bienvenu(e)!

-  **Les jeudis soirs aux deux semaines**
-  **18 h à 20 h**
-  **Entrée libre et gratuite**

Se rassembler. Lire.
Étudier. Travailler.

L'ES
pa
ce

Café culturel. Ateliers.
Expositions. Événements.

Accès membres 7/7
8 h à 23 h - Gratuit



Formations spécialisées

GARDIENS AVERTIS | 85\$

Avec un contenu enrichi axé sur les techniques de secourisme et les responsabilités liées à la garde d'enfants, les participants développeront leurs habiletés en leadership, apprendront à gérer des comportements difficiles et à répondre aux attentes des familles.

Spécifications :



Date à venir



8 h 15 à 16 h 15



11 ans et plus

Formatrice :
Marie-Lou Villeneuve

PRÊTS À RESTER SEULS | 55\$

Les enfants découvriront des stratégies pour assurer leur propre sécurité et apprendront à réagir de façon approprié en cas d'urgence, dans un environnement stimulant et adapté à leur âge.

Spécifications :



Vendredi

3 avril 2026



9 h à 14 h



9 à 11 ans

Formatrice :
Marie-Lou Villeneuve

MÉDAILLE DE BRONZE



Prépare-toi au rôle d'assistant-surveillant-sauveteur : jugement, habiletés, remorquage, défense, dégagement, sauvetage en milieu aquatique. Cela permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur à partir de l'âge de 15 ans.

Spécifications :

En fonction des inscriptions



Préalable : 13 ans à l'examen et Étoile de bronze.

CROIX DE BRONZE



Si tu veux développer tes compétences en surveillance aquatique, le brevet Croix de bronze est pour toi. Tu y apprendras notamment à intervenir auprès d'une victime. Ce brevet te permet aussi de travailler comme assistant-surveillant-sauveteur dès 15 ans en piscine et dès 16 ans sur une plage.

Spécifications :

En fonction des inscriptions



Préalable : Détenir le brevet Médaille de bronze.



Arénas et patinoires



Acheter vos billets de patinage libre à l'accueil du complexe sportif Desjardins, auprès de notre réceptionniste sur les heures d'ouverture ou grâce à notre nouvelle caisse libre-service. À l'aréna du secteur Mistassini, les billets sont en vente auprès du restaurant.

HORAIRE RÉGULIER - PATINAGE LIBRE

L'horaire peut changer lors de tournois, compétitions ou problèmes techniques. Consultez notre site Web pour obtenir l'horaire à jour chaque semaine.



Glace Nutrinor, complexe sportif Desjardins : 1032, rue des Érables
Date de fermeture : 12 avril 2026



Aréna secteur Mistassini : 60, rue Savard
Date de fermeture : 29 mars 2026

PATINAGE LIBRE

Tarifs : 17 ans et moins : 2,25\$
18 ans et plus : 3,25\$

RECOMMANDÉ



Casque

JOUR	HEURE	LIEU	
LUNDI	9 h à 10 h	D	
MERCREDI	9 h à 10 h	D	
	18 h 30 à 19 h 30		M
VENDREDI	9 h à 10 h	D	
SAMEDI	13 h à 14 h	D	
	15 h 30 à 16 h 30		M
DIMANCHE	13 h à 14 h		M

NOS ORGANISMES DE GLACE : 100 % PASSION



hockeymineurlsn.com



lesperlesbleues.com



optivites@hotmail.com



PISCINE RÉMABEC — COMPLEXE SPORTIF DESJARDINS



Bassin principal : 25 m, 6 corridors - Nagez à votre rythme!



Bassin récréatif (pataugeoire) : Parfait pour les familles et les débutants.

HORAIRE DES BAINS LIBRES

L'horaire peut changer lors de tournois, compétitions ou problèmes techniques. Consultez notre site Web pour obtenir l'horaire à jour chaque semaine.

OBLIGATOIRE



Les moins de 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte.



Le port du bonnet de bain est obligatoire pour tous.

JOUR	HEURE	TYPE DE BAIN	BASSIN(S)	
LUNDI	14 h 30 à 15 h 30	Bain libre		
MARDI	15 h 30 à 16 h 30	Pataugeoire		
	20 h 30 à 21 h 30	Nage en corridors		
MERCREDI	14 h 30 à 15 h 30	Bain libre		
JEUDI	14 h 30 à 15 h 30	Nage en corridors		
	20 h 30 à 21 h 30	Bain libre		
SAMEDI	7 h à 8 h	Nage en corridors		
	13 h 30 à 14 h 30	Bain libre & Pataugeoire		
DIMANCHE	12 h 30 à 13 h 30	Nage en corridors		
	13 h 40 à 14 h 40	Bain libre & Pataugeoire		

À SAVOIR

Tarifs : 0 à 2 ans : Gratuit | 3 à 17 ans : 3\$ | 18 ans et plus : 5\$

BAIN LIBRE

Ouvert à tous. La piscine est divisée en zones : au moins 3 corridors pour la nage et des sections pour le jeu ou la détente.

PATAUGEOIRE

Activité libre dans le bassin récréatif. Idéal pour les enfants et les familles. Jeux d'eau accessibles, profondeur faible, aucune nage en corridors.

NAGE EN CORRIDORS

Réservé aux nageurs capables de nager 25 mètres sans arrêt. Tous les corridors sont utilisés pour la nage seulement. Pas de jeux ou de baignade libre. 14 ans et plus.



Pour les tout-petits et leurs parents – Enfants de 4 à 36 mois



10 semaines - Du 28 mars au 7 juin 2026

Prendre note qu'il n'y aura pas de cours le samedi 25 avril et le dimanche 26 avril 2026 en raison d'une compétition de natation.



Tarif : 58\$ | 30 minutes – 1 fois par semaine

Guidés par un parent, les enfants découvrent l'eau à leur rythme, grâce à des activités adaptées pour chaque tranche d'âge.

COURS	HORAIRE	DESCRIPTION	ÂGE
Parent et enfant 1	Dimanche • 10 h 20 à 10 h 50 Jeudi • 15 h 40 à 16 h 10	Le moniteur anime et explique les activités au parent qui doit à son tour l'enseigner à son enfant. <i>Le parent doit participer activement dans l'eau.</i>	4 à 12 mois
Parent et enfant 2	Dimanche • 9 h 40 à 10 h 10 Jeudi • 15 h 40 à 16 h 10		13 à 24 mois
Parent et enfant 3	Dimanche • 9 h à 9 h 30 Jeudi • 15 h 40 à 16 h 10		25 à 36 mois

NOTRE CLUB DE NATATION : **100 % PASSION**



cndolbeaumistassini.com



Activités en piscine — Cours aquatiques



Préscolaire : 3 à 5 ans
Non inscrit à la maternelle 5 ans



10 semaines - Du 28 mars 7 juin 2026

Prendre note qu'il n'y aura pas de cours le samedi 25 avril et le dimanche 26 avril 2026 en raison d'une compétition de natation.



Tarif : 58\$ | 30 minutes – 1 fois par semaine

QUEL NIVEAU CHOISIR?

Consulter l'aide à la décision **ICI** ou contacter le Service des loisirs au **418 276-0160, poste 2400.**

COURS	HORAIRE	COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES
Préscolaire 1	Judi • 16 h 20 à 16 h 50 Dimanche • 10 h 20 à 10 h 50 • 12 h 30 à 13 h	L'enfant apprendra comment entrer et sortir de l'eau, à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine et à se mouiller le visage. <i>Le parent devra participer activement dans l'eau.</i>
Préscolaire 2	Judi • 16 h 20 à 16 h 50 Dimanche • 12 h 30 à 13 h	L'enfant apprendra à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine, à entrer et à sortir de l'eau et à se glisser en portant un vêtement de flottaison individuel. Il sera capable d'expirer sous l'eau. <i>Le parent devra participer activement dans l'eau.</i>
Préscolaire 3	Judi • 16 h 20 à 16 h 50 Dimanche • 11 h 40 à 12 h 10	L'enfant sautera en eau profonde et effectuera une roulade latérale en portant un VFI. Il récupérera des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Il apprendra les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos. <i>Le parent devra participer activement dans l'eau.</i>
Préscolaire 4	Judi • 16 h 20 à 16 h 50 Dimanche • 11 h 40 à 12 h 10	L'enfant apprendra à sauter seul en eau plus profonde et à en sortir sans aide, à faire des roulades pour entrer dans l'eau et il ouvrira ses yeux sous l'eau. Il pourra nager une courte distance (5 m) vêtu d'un VFI.
Préscolaire 5	Judi • 16 h 20 à 16 h 50 Dimanche • 11 h 40 à 12 h 10	L'enfant entrera à l'eau par roulade avant, vêtu d'un VFI. Il nagera sur place pendant 10 s et pratiquera des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m.



Nageur 1 et 2 : 5 à 14 ans
Doit avoir débuté la maternelle 5 ans



10 semaines - Du 28 mars au 7 juin 2026
Prendre note qu'il n'y aura pas de cours le samedi 25 avril et le dimanche 26 avril 2026 en raison d'une compétition de natation.



Tarif : 58\$ | 30 minutes - 1 fois par semaine

**QUEL NIVEAU
CHOISIR?**

Consulter l'aide à la décision **ICI** ou contacter le Service des loisirs au **418 276-0160, poste 2400.**

COURS	HORAIRE	COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES
Nageur 1	Lundi • 16 h 45 à 17 h 15 Mercredi • 17 h 25 à 17 h 55 Dimanche • 9 h à 9 h 30 • 9 h 40 à 10 h 10 • 10 h 20 à 10 h 50 • 11 h à 11 h 30 • 11 h 40 à 12 h 10	L'enfant deviendra confortable à sauter dans l'eau avec et sans VFI. Il apprendra à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir son souffle sous l'eau. Il se pratiquera à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.
Nageur 2	Lundi • 17 h 25 à 17 h 55 Mercredi • 16 h 45 à 17 h 15 Dimanche • 9 h à 9 h 30 • 9 h 40 à 10 h 10 • 11 h à 11 h 30	L'enfant sautera en eau plus profonde et il apprendra à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Il nagera sur place sans aide flottante, apprendra le coup de pied rotatif simultané ainsi que de nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Introduction à l'entraînement par intervalles.



Activités en piscine — Cours aquatiques



Nageur 3-4-5 et 6
Maternelle 5 ans complétée



10 semaines - Du 28 mars au 7 juin 2026

Prendre note qu'il n'y aura pas de cours le samedi 25 avril et le dimanche 26 avril 2026 en raison d'une compétition de natation.



Tarif : 76\$ | 45 minutes - 1 fois par semaine

QUEL NIVEAU CHOISIR?

Consulter l'aide à la décision **ICI** ou contacter le Service des loisirs au **418 276-0160, poste 2400.**

COURS	HORAIRE	COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES
Nageur 3	Mardi • 16 h 20 à 17 h 05 Samedi • 10 h 15 à 11 h • 11 h 10 à 11 h 55	L'enfant fera des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Il pratiquera le crawl et le dos crawlé sur 15 m ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.
Nageur 4	Mardi • 16 h 20 à 17 h 05 Samedi • 10 h 15 à 11 h	L'enfant nagera 5 m sous l'eau et fera des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané, les bras et la respiration de la brasse. Il aura droit à une démonstration de la norme canadienne de Nager pour survivre. Il effectuera des intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.
Nageur 5	Mardi • 17 h 15 à 18 h Samedi • 11 h 10 à 11 h 55	L'enfant maîtrisera les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés, le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière. Il améliorera sa nage sur 50 m au crawl et au dos crawlé et sa brasse sur 25 m. Il effectuera des sprints et des exercices par intervalles.
Nageur 6	Mardi • 17 h 15 à 18 h Samedi • 11 h 10 à 11 h 55	L'enfant effectuera les sauts d'arrêt, les sauts compacts ainsi que les coups de pieds de sauvetage. Il effectuera des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m et nagera facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Il effectuera des exercices d'entraînements sur 300 m.



Jeunes sauveteurs (Nageur 7-8-9 et 10)
8 ans et plus



10 semaines - Du 28 mars au 7 juin 2026

Prendre note qu'il n'y aura pas de cours le samedi 25 avril et le dimanche 26 avril 2026 en raison d'une compétition de natation.



Tarif : 90\$ | 60 minutes – 1 fois par semaine



Nageur 7 :
Jeune sauveteur
initié

Samedi
12 h 05 à 13 h 05

Développe ton endurance et améliore l'efficacité de tes techniques. Apprends : examen primaire d'une victime consciente, communication avec les services d'urgence, balayage visuel, lancer une aide de sauvetage.



Nageur 8 :
Jeune sauveteur
averti

Samedi
12 h 05 à 13 h 05

Perfectionne tes techniques et découvre : examen primaire d'une victime inconsciente, soins en état de choc, aide à une victime qui s'étouffe, sauvetage sans contact avec objet flottant.



Nageur 9 :
Jeune sauveteur
expert

Samedi
12 h 05 à 13 h 05

Perfectionne tes habiletés en sauvetage et premiers soins. Apprends à secourir une victime fatiguée ou incapable de nager, traiter une fracture ou blessure articulaire, aider une victime en détresse respiratoire.



Nageur 10 :
Étoile de
bronze

Samedi
14 h 30 à 16 h 30
(6 semaines)

Premier brevet de niveau Bronze. Résous des problèmes de sauvetage, prends des décisions rapides, fais de la réanimation, assure ta sécurité.



Activités en piscine — Cours aquatiques

COURS AQUATIQUES — 14 ANS + Du 28 mars au 7 juin 2026

Inscription avec
place garantie
pour la session ou
possibilité
d'activités à la
carte pour
11\$ par cours.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
TRÈS TÔT LE MATIN		Club des matinaux 5 h 55 à 6 h 55			Club des matinaux 5 h 55 à 6 h 55
MATIN	COMBO Natation Aquaforme 8 h 30 à 9 h 30	Aquacardio avec ceinture 8 h 30 à 9 h 30	COMBO Natation Aquaforme 8 h 30 à 9 h 30	Aquacardio avec ceinture 8 h 30 à 9 h 30	
	Natation adulte 2 et 3 <i>Intermédiaire et avancé</i> 9 h 30 à 10 h 30		Natation adulte 2 et 3 <i>Intermédiaire et avancé</i> 9 h 30 à 10 h 30	Aquacardio 9 h 30 à 10 h 30	
	Aquabelâge 10 h 30 à 11 h 30	Aquacardio 9 h 30 à 10 h 30	Aquabelâge 10 h 30 à 11 h 30	Aquamaman Aquapoussette 10 h 30 à 11 h 30	
MIDI	Équilibr'action 12 h 10 à 12 h 50	Club du midi 12 h à 13 h	Gym liquide 12 h 10 à 12 h 50	Club du midi 12 h à 13 h	
APRÈS-MIDI	Aquacardio 15 h 50 à 16 h 50		Gym liquide 15 h 50 à 16 h 50		
SOIRÉE	Natation adulte 1 <i>Débutant</i> 19 h 40 à 20 h 40	Aquacardio 19 h 25 à 20 h 25	Natation adulte 1 <i>Débutant</i> 19 h 40 à 20 h 40	Aquacardio 19 h 25 à 20 h 25	
	Natation corrective <i>Intermédiaire et avancé</i> 19 h 40 à 20 h 40		Natation forme physique <i>Intermédiaire et avancé</i> 19 h 40 à 20 h 40		



Activités en piscine — Cours aquatiques

DESCRIPTIONS | COURS AQUATIQUES — 14 ANS +

Aquabelâgé | 80\$



10 semaines
60 minutes



Lundi ou mercredi
10 h 30 à 11 h 30



Cours dynamique et en douceur conçu pour les 55 ans et plus. Tonifie les muscles, stimule le cardio et favorise un moment agréable en groupe.

Aquacardio | 80\$



10 semaines
60 minutes



Lundi, mardi ou jeudi
15 h 50 à 16 h 50 ou
9 h 30 à 10 h 30 ou
19 h 25 à 20 h 25



Entraînement inspiré de la danse aérobique, sans impact sur les articulations. Idéal pour entretenir et améliorer la condition physique.

Aquacardio avec ceinture | 80\$



10 semaines
60 minutes



Mardi ou jeudi
8 h 30 à 9 h 30



Exercices en eau profonde avec ceinture de flottaison pour un travail cardiovasculaire sécuritaire et efficace.

Aquamaman et aquapoussette | 80\$



10 semaines
60 minutes



Jeudi
10 h 30 à 11 h 30



Exercices adaptés aux femmes enceintes en eau peu profonde ou remise en forme avec bébé (4 semaines à 3 ans) dans une poussette aquatique.

Équilibr'action | 53\$



10 semaines
40 minutes



Lundi
12 h 10 à 12 h 50



Entraînement dynamique sur plateforme flottante (type paddleboard) pour relever un défi d'équilibre et activer les muscles stabilisateurs.
(Shorts, camisole, espadrilles requises)

COMBO

Gym liquide | 53\$ ou 80\$



10 semaines
40 ou 60 minutes



Mercredi
12 h 10 à 12 h 50
15 h 50 à 16 h 50



Entraînement en circuit avec appareils aquatiques (tapis roulant, vélo, trampoline).
Chaussures requises.

Natation et aquaforme | 80\$



10 semaines
60 minutes



Lundi ou mercredi
8 h 30 à 9 h 30



Entraînement combinant une partie aérobique avec différents styles d'aquaforme et une partie natation (niveaux 2 et 3).



Activités en piscine — Cours aquatiques

DESCRIPTIONS | COURS AQUATIQUES — 14 ANS +

Club des matinaux | 80\$

(Intermédiaire et avancé)



10 semaines

60 minutes



Mardi ou vendredi

5 h 55 à 6 h 55



Entraînement structuré en corridors pour bien commencer la journée

Club du midi | 80\$

(Intermédiaire et avancé)



10 semaines

60 minutes



Mardi ou jeudi

12 h à 13 h



Séance combinant natation en corridors et entraînement structuré.

NATATION

Séparés en fonction des compétences, le niveau 1 vise l'apprentissage, le niveau 2 vise l'amélioration de la nage et le niveau 3 vise les entraînements de nage avancés.

Natation adulte 1 | 80\$

(Débutant)



10 semaines

60 minutes



Lundi ou mercredi

19 h 40 à 20 h 40



Apprentissage de la flottaison et progression en toute confiance.
Aucune expérience requise.

Natation adulte 2 | 80\$

(Intermédiaire)



10 semaines

60 minutes



Lundi ou mercredi

9 h 30 à 10 h 30



Préalable : nager 10 m sur le ventre.

Natation adulte 3 | 80\$

(Avancé)



10 semaines

60 minutes



Lundi ou mercredi

9 h 30 à 10 h 30



Perfectionnement des styles et amélioration de l'endurance.
Préalable : crawl 50 m continu + dos crawlé 50 m.

Natation corrective | 80\$

(Intermédiaire et avancé)



10 semaines

60 minutes



Lundi

19 h 40 à 20 h 40



Évaluer et ajuster les technique de nage. Améliorer la respiration, la glisse, la propulsion et la coordination. Augmenter l'efficacité et les distances parcourues. Apprendre les bons mouvements pour prévenir ou corriger les blessures.

Natation forme physique | 80\$

(Intermédiaire et avancé)



10 semaines

60 minutes



Mercredi

19 h 40 à 20 h 40



Entraînement par intervalles, sprints et la nage sur de longues distances.
Préalable : Le nageur peut exécuter le crawl et le dos crawlé sur au moins 50 mètres de façon continue. Il est également à l'aise pour nager en eau profonde.



Cours et sports en salle

COURS ET SPORTS EN SALLE

Du 28 mars 7 juin 2026

Inscription avec
place garantie
pour la session ou
possibilité
d'activités à la
carte pour
13,50\$ par cours.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MIDI	Shape it! Émilie Simard 12 h 10 à 12 h 50		Cardiovélo version Shape it! Émilie Simard 12 h 10 à 12 h 50	Cardiovélo Marie-Lou Villeneuve 12 h 10 à 12 h 50	Shape it! Abdo-cardio Émilie Simard 12 h 10 à 12 h 50
SOIRÉE	Powerfit Jessy Labeaume 16 h 45 à 17 h 30		Powerfit Jessy Labeaume 16 h 45 à 17 h 30		
	Cardiovélo Jessye Beaudet 18 h à 18 h 40				
	Shape it! Émilie Simard 18 h 30 à 19 h 10	Cardiovélo Pilates Jessye Beaudet 18 h à 19 h	Karaté Shotokan Interm./avancé Pierre Beaulieu 18 h 30 à 19 h 30		
	Karaté Shotokan Interm. / avancé Pierre Beaulieu 18 h 30 à 19 h 30	Cardiovélo Jessye Beaudet 19 h 15 à 19 h 55	Cardiovélo Jessye Beaudet 18 h 50 à 19 h 30		
	Pilates sur tapis Jessye Beaudet 18 h 55 à 19 h 35	Kickboxing Éric Girard 19 h 15 à 20 h 15	Salsation danse fitness Cynthia Vallée-Langevin 19 h 15 à 20 h 15	Kickboxing Éric Girard 19 h 15 à 20 h 15	
	Kangoo Jumps® Cynthia Vallée-Langevin 19 h 30 à 20 h 30	Jiu Jitsu brésilien Éric Girard 20 h 15 à 21 h 15		Jiu Jitsu brésilien Éric Girard 20 h 15 à 21 h 15	

NOUVEAU

NOUVEAU

**PARTAGE
TA PASSION!**

Il y a de la place
pour toi dans notre
programmation.

Contactez le
Service des loisirs
au 418 276-0160,
poste 2400 pour
en savoir plus.



Cours et sports en salle

DESCRIPTIONS | COURS EN SALLE

Kangoo Jumps® | 118\$ Fitboots

 **10 semaines**
60 minutes

 **Lundi**
19 h 30 à 20 h 30

 Entraînement chorégraphié. Grâce aux bottes trampolines équipées du système IPS, cet exercice unique développe votre endurance cardiovasculaire tout en ménageant vos articulations.

Powerfit | 88\$ (soirée)

 **10 semaines**
45 minutes

 **Lundi ou mercredi**
16 h 45 à 17 h 30

 Entraînement dynamique en groupe combinant cardio et musculation, modulable à tous les niveaux. Parfait pour améliorer votre condition physique dans une ambiance énergisante et motivante.

Salsation danse fitness | 118\$

 **10 semaines**
60 minutes

 **Mercredi**
19 h 15 à 20 h 15

 Séance dansée qui transforme les exercices fonctionnels en mouvements créatifs et innovants. Un mélange unique de styles et techniques d'aérobie pour un entraînement à la fois ludique et sophistiqué.

NOUVEAU

Pilates sur tapis | 78\$

 **10 semaines**
40 minutes

 **Lundi**
18 h 55 à 19 h 35

 Méthode d'entraînement complète et douce qui se pratique au sol. Vous lutterez contre la gravité en utilisant le poids de votre corps afin de sculpter votre silhouette et développer votre force intérieure. Accessible à tous les niveaux.

Shape it! | 78\$

 **10 semaines**
40 minutes

 **Lundi**
12 h 10 à 12 h 50 ou
18 h 30 à 19 h 10

 Accessible à tous, ce cours varié incluant circuits, step, intervalles, tabata et haute intensité fractionnée. Il vise à améliorer endurance, force musculaire, capacité cardiovasculaire et posture.

Shape it! Abdo-cardio | 78\$

 **10 semaines**
40 minutes

 **Vendredi**
12 h 10 à 12 h 50

 Accessible à tous, c'est une expérience d'entraînement stimulante qui combine des exercices abdominaux, des mouvements dynamiques pour améliorer l'endurance cardiovasculaire.

NOTRE ORGANISME DANSE ET GYMNASTIQUE : 100 % PASSION



madilhut.com



Cours et sports en salle

DESCRIPTIONS | CARDIOVÉLO

Chaque séance est unique, portée par une ambiance électrisante qui motive à donner le meilleur de soi-même. Viens transpirer, te dépasser et ressentir l'énergie du groupe!

Cardiovélo | 78\$

- 10 semaines**
40 minutes
- Lundi**
18 h à 18 h 40
- Mardi**
19 h 15 à 19 h 55
- Mercredi**
18 h 50 à 19 h 30
- Jeudi**
12 h 10 à 12 h 50

Cardiovélo version Shape it! | 78\$

- 10 semaines**
40 minutes
- Mercredi**
12 h 10 à 12 h 50
- Combinaison d'exercices au sol et sur vélo, avec intervalles et ascensions, accessible à tous les niveaux.

NOUVEAU

Combiné cardiovélo - Pilates | 118\$

- 10 semaines**
60 minutes
- Mardi**
18 h à 19 h
- Débuter chaque séance sur le vélo dans une ambiance électrique et libérer un maximum d'endorphine. Suivi de la portion Pilates pour travailler vos muscles profonds en profitant de la chaleur musculaire générée par le cardiovélo. Créer l'équilibre parfait, en un seul cours.

DESCRIPTIONS | ARTS MARTIAUX

Karaté Shotokan Intermédiaire et avancé

- 10 à 17 ans : **111\$**
18 ans et + : **146\$**
- 8 semaines**
60 minutes
- Lundi et mercredi**
18 h 30 à 19 h 30
- Perfectionnement des techniques traditionnelles, renforcement physique et préparation aux compétitions.

Kickboxing

- 12 à 17 ans : **139\$**
18 ans et + : **182\$**
- 10 semaines**
60 minutes
- Mardi et jeudi**
19 h 15 à 20 h 15
- Système d'entraînement complet et dynamique qui développe puissance, agilité et précision. Vise à renforcer la technique, la condition physique et la confiance en soi dans une atmosphère motivante et accessible.

Jiu Jitsu Brésilien

- 10 à 17 ans : **139\$**
18 ans et + : **182\$**
- 10 semaines**
60 minutes
- Mardi et jeudi**
20 h 15 à 21 h 15
- Ce cours se concentre principalement sur les techniques de combat au sol, combinant efficacité en autodéfense et aspect sportif exigeant, tant sur le plan physique que mental.

NOS INSTRUCTRICES ET NOS INSTRUCTEURS



Jessye Beaudet

Avec plus de 20 ans d'expérience en course à pied et de nombreuses épreuves d'ultra-distance à son actif, Jessye partage son dynamisme et sa polyvalence. Son approche variée rend chaque séance stimulante et accessible.

« La routine n'est pas une option : chaque cours est une nouvelle expérience à découvrir. »

Instructrice – Club de natation (volet compétitif) et instructrice et formatrice – Aquaforme



Pierre Beaulieu

Pratiquant le karaté depuis 1982, Pierre détient le grade de Rokudan (ceinture noire 6^e dan). Il a formé des dizaines de ceintures noires et plusieurs champions. Pierre possède aussi de bonnes connaissances en autodéfense et en Krav Maga. Ses entraînements, adaptés à tous les niveaux, misent sur l'efficacité et la discipline.

« Chaque élève mérite un accompagnement qui respecte ses objectifs personnels. »

Entraîneur certifié niveau 1 (PNCE), licence d'arbitre – Grade B, membre senior – Comité technique et pédagogique et Association de karaté japonais du Québec



Julie Boucher

Toujours motivée et pleine d'énergie, Julie anime ses cours d'aquaforme avec entrain depuis 5 ans. Elle crée un environnement agréable où chaque personne peut bouger à son rythme, dans le plaisir et sans pression.

« L'aquaforme est une façon douce et complète de se remettre en forme, dans l'eau, en s'amusant. »

Secouriste-sauveteure certifiée (20+ ans d'expérience) et monitrice d'aquaforme

NOS INSTRUCTRICES ET NOS INSTRUCTEURS

Daisy Dumais



Appuyée par une vaste expérience dans le domaine de l'activité physique en milieu aquatique, Daisy a toutes les cartes dans son jeu pour maximiser l'efficacité de son offre de cours, et ce, dans les moindres détails techniques.

« Les exercices de mobilité en milieu aquatique sont sans impact pour les articulations, voilà donc un excellent milieu pour garder la forme tout en limitant les risques de blessures. J'aime ajuster mes cours à la clientèle présente pour maximiser l'expérience de chacun ».

Entraîneuse certifiée natation, course à pied, haltérophilie et PNCE niveau 2 en triathlon - 36 ans d'expérience comme monitrice aquatique certifiée

Éric Girard



Depuis plus de 35 ans, Éric pratique les arts martiaux avec passion, rigueur et engagement. Il transmet maintenant les fondements du respect, du dépassement de soi et de l'autodéfense à travers une approche accessible et dynamique.

« Chaque cours est plus qu'une technique : c'est un état d'esprit, une force intérieure à développer. »

Entraîneur certifié niveau 1 (PNCE) – Boxe olympique et ceinture noire – Karaté

Jessy Labeaume



Entraîneuse reconnue dans le domaine de l'activité physique, l'entraînement spécialisé est au cœur de son quotidien. Elle saura utiliser tous les outils nécessaires pour te motiver et t'encourager à donner le meilleur de toi-même. Viens profiter de l'énergie de groupe pour te surpasser!

L'académie Quantum - L'académie des entraîneurs - Expertise 360 Institut AAT

NOS INSTRUCTRICES ET NOS INSTRUCTEURS



Émilie Simard

Émilie propose des cours axés sur les principes de l'entraînement fonctionnel, avec une approche inclusive et bienveillante. Très active depuis toujours, elle enseigne avec énergie et s'adapte aux besoins de chacun·e.

« Mon objectif : offrir une expérience qui respecte les limites de chacun·e pour favoriser une pratique durable et motivante. »

Entraîneuse certifiée – Quantum Training



Cynthia Vallée-Langevin

Cynthia découvre l'entraînement en 2016 et se passionne pour les formats dynamiques alliant musique et mouvement. Elle partage son énergie contagieuse dans des cours rythmés et accessibles à tous.

« La musique motive, la danse rassemble et le plaisir fait bouger. Embarquez dans le rythme avec moi! »

Instructrice Salsation®, Certification Salsation® Workshop, instructrice – Kangoo Jump® et Kangoo Power®, Certification – Musculation au sol (Kangoo Jump®) et Certification – Ultimate Fit Combat®



Marie-Lou Villeneuve

Passionnée de sport et formée en intervention, Marie-Lou allie professionnalisme et écoute. Son approche est axée sur le bien-être, l'adaptation et le plaisir de bouger, dans un environnement sécurisant et motivant.

« Le plaisir de participer est au coeur de mes cours. Gardons le sourire, bougeons ensemble! »

Plusieurs formations en activité physique



Plein air et nature



Situé au cœur de la ville, le Centre plein air Do-Mi-Ski vous offre un terrain de jeu exceptionnel ce printemps :

- Plusieurs kilomètres de sentiers en forêt pour le fatbike ou le vélo de montagne.
- Téléchargez vos cartes sur Ondago et planifiez vos aventures en un clic!
- Choisissez votre accès : passe journalière ou passe saisonnière.

domiski.com
info@domiski.com



Redécouvrez la nature sous ses couleurs d'automne! Trois secteurs à explorer :

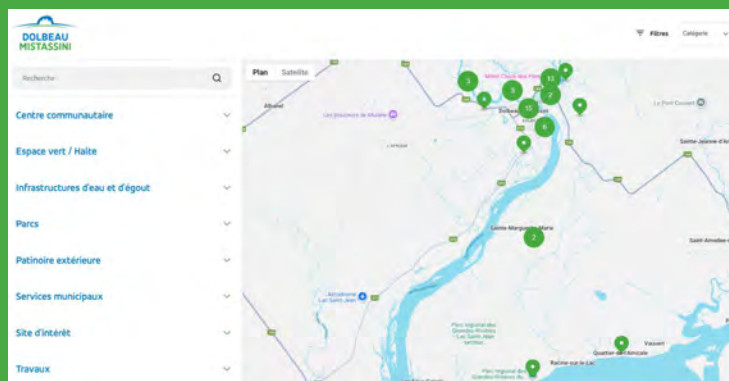
- Pointe-des-Pères : randonnée pédestre, circuit d'entraînement sur banc (Benchfit) et panneaux d'interprétation.
- Racine-Vauvert : randonnée pédestre, vélo, observation de la faune et de la flore et panneaux d'interprétation.
- Chemin pèlerin Monasteriorum : un parcours pédestre de 28 km reliant Dolbeau-Mistassini à Saint-Eugène-d'Argentenay.
(départ : derrière Les halles du Bleuët)

Profitez des circuits audio BaladoDécouverte dans chaque secteur. Sentiers accessibles via Ondago.

grandesrivieres.com

Besoin de la liste des espaces verts et des parcs de notre ville?

Consultez la carte interactive de notre nouveau site Web!





Plein air et nature



GRATUIT

circonflexe

Prêt-pour-bouger

Centrale de prêt d'équipement

Visitez notre plateforme afin de réserver votre équipement et connaître les différents points de services. Le prêt de matériel sera fait uniquement par la centrale de prêt en ligne.

À venir - Liste complète pour la période estivale! Soyez à l'affût.

LISTE DES ÉQUIPEMENTS DISPONIBLES POUR LA SAISON PRINTANIÈRE ET ESTIVALE

- Fatbike (junior et adulte)
- Fatbike avec assistance électrique (adulte)
- Remorque Thule
- Casque multisport et de vélo
- Bâton télescopique de randonnée
- Fauteuil roulant Kartus
- Vélo de montagne (junior et adulte)
- Vélo avec assistance électrique (adulte)
- BMX
- Équipement sportif (baseball, tennis, pickleball, volleyball, basketball et ballon mousse)
- Trottinette acrobatique
- Jeu de spikeball





Journées FLEX

NOUVEAU

JOURNÉES FLEX

À l'occasion des congés spéciaux à venir, nous préparons des activités à horaires variables pour les enfants! Visitez notre site Web et notre page Facebook pour les ajouts d'informations et les détails!

PÂQUES 3 AVRIL AU 6 AVRIL 2026					CONGÉ 18 MAI 2026
	VEN. 3 AVRIL 2026	SAM. 4 AVRIL 2026	DIM. 5 AVRIL 2026	LUN. 6 AVRIL 2026	LUN. 18 MAI 2026
COMPLEXE SPORTIF DESJARDINS GLACE NUTRINOR 1032, RUE DES ÉRABLES	PATINAGE LIBRE	9 h à 10 h OU 13 h 30 à 14 h 30	13 h à 14 h		9 h à 10 h OU 13 h 30 à 14 h 30
	HOCKEY LIBRE	14 h 30 à 15 h 30			14 h 30 à 15 h 30
COMPLEXE SPORTIF DESJARDINS PISCINE RÉMABEC 1032, RUE DES ÉRABLES	NAGE EN CORRIDORS SEULEMENT BASSIN PRINCIPAL	12 h à 13 h	7 h à 8 h	12 h 30 à 13 h 30	
	BAIN LIBRE ET PATAUGEOIRE*	10 h à 11 h 30	13 h 15 à 14 h 30	13 h 40 à 15 h 10	14 h à 15 h 30
BIBLIOTHÈQUE SECTEUR DOLBEAU 175, 4E AVENUE BIBLIOTHÈQUE SECTEUR MISTASSINI 105, AV. DE L'ÉGLISE	DU 9 MARS AU 2 AVRIL 2026 Visiter les différentes sections de la bibliothèque afin de retrouver les cocos de Pâques et découvrir quel animal s'y cache. Tirage de participation				ÉCHANGE DE JEUX DE SOCIÉTÉ

*DEUX BASSINS, TREMPIN OUVERT ET TROIS CORRIDORS DISPONIBLES.



Nos incontournables du printemps

**Patin festif -
Le Club Optimiste
de Dolbeau-Mistassini**

 Dim. **29 mars**

 Aréna secteur
Mistassini

**Compétition régionale
de natation CNDM**

 Sam. et dim. **25 et 26 avril**

 Complexe sportif
Desjardins -
Piscine Rémabec

**Classique
Shayne Gauthier**

 Sam. **25 avril**

 Complexe sportif
Desjardins -
Glacé Nutrinor

**Bol d'Or
d'improvisation**

 Ven. au dim. **1 au 3 mai**

 Salle de spectacle
Desjardins
Maria-Chapdelaine

**Journée nationale
du sport et de l'activité
physique**

 Sam. **2 mai**

**La journée des
petits opérateurs**

 Dim. **10 mai**

 1651, boul. Vézina
Dolbeau-Mistassini

**Demi-marathon
des Bleuets
Desjardins**

 Dim. **17 mai**

 **Départ :** Sainte-Jeanne-d'Arc
Arrivée : Complexe
sportif Desjardins

**Hommage
aux bénévoles**

 Jeu. **21 mai**

 Complexe sportif
Desjardins -
Glacé nurtrior

**Course de
la relève**

 Mar. **26 mai**

 Complexe sportif
Desjardins

**Cépages en fête
au Lac-Saint-Jean**

 Ven. et sam. **29 et 30 mai**

 Zone Wallberg

DES ACTIVITÉS

TOUTES LES SEMAINES



Oselepaysdesbleuets.com

