

SERVICE DES LOISIRS

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

INSCRIPTIONS EN LIGNE



Du jeudi **3 septembre**, à 12 h 30
au dimanche **6 septembre**, à 23 h 59



ville.dolbeau-mistassini.qc.ca

*Prolongation possible si des
places sont encore disponibles.*

bciti+

PROGRAMMATION

AUTOMNE 2026

PLACE À UNE RENTRÉE ACTIVE ET INSPIRANTE!

DÉBUT DES COURS : SEMAINE DU 14 SEPTEMBRE



Culture, ateliers créatifs et bibliothèque 1



Formation spécialisée 3



Arénas et patinoires 4



Activités en piscine - Cours aquatiques 4



Cours et sports en salle 14



Plein air et nature 20



Journées FLEX 22



Nos incontournables de l'automne 23

NOUVEAU



Des loisirs bien accompagnés



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.



Toutes les activités à la bibliothèque sont **GRATUITES.**



Culture, ateliers créatifs et bibliothèque

ACTIVITÉ	HORAIRE	DESCRIPTIF
Rencontre d'auteur	Vendredi 2 octobre 2026 13 h 30 à 14 h 30	En collaboration avec le Salon du livre du Saguenay—Lac-Saint-Jean, rencontre de l'auteure Marie Potvin. Inscription obligatoire Bciti+. Source : https://www.aaalaurentides.ca/marie-potvin 



SEMAINE DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES | DU 17 AU 24 OCTOBRE 2026

ACTIVITÉ	HORAIRE	DESCRIPTIF
Arbre à livres	Du 19 au 24 octobre 2026	Venez cueillir un livre dans l'arbre à livres à l'extérieur des bibliothèques des deux succursales.
Voyage autour du monde	Lundi 19 octobre 2026 13 h à 15 h 30	Rencontre multiculturelle avec des citoyens de différentes nationalités, présentation de leurs coutumes et instruments de musique traditionnels.
Es-tu assez Dewey ?	Mercredi 21 octobre 2026 9 h 30 à 11 h	Nous vous invitons à découvrir comment les livres sont classés dans la bibliothèque, avec un jeu qui vous apprendra la méthode de classement DEWEY.

COLLECTIONNEURS ; VENEZ PARTAGER VOTRE PASSION!

ACTIVITÉ	HORAIRE	DESCRIPTIF
Collectionneurs ; venez partager votre passion!	Du 1^{er} sept. au 17 oct. 2026	Nous sommes à la recherche de collectionneurs de tous genres et de tous âges (8 ans et plus). Inscription par téléphone seulement (Composer le 418 276-0160 poste 2435) 
Salon des collectionneurs	Samedi 7 novembre 2026 13 h à 15 h 30	Cette année aura lieu la 4 ^e édition du Salon des Collectionneurs. Vous êtes invités à venir découvrir leurs trésors et échanger avec eux.

Toutes les activités à la bibliothèque sont **GRATUITES.**



Culture, ateliers créatifs et bibliothèque

À DÉCOUVRIR

ACTIVITÉ	HORAIRE	DESCRIPTIF
Cercle littéraire	1 mercredi sur 3 De 9 h 30 à 11 h	En collaboration avec le Centre Le Tracé; Nouveau groupe de discussion où les participants se réunissent pour analyser et discuter des oeuvres littéraires. Pour plus d'information, appelez au 418 276-0160, poste 2435

ACTIVITÉ	HORAIRE	DESCRIPTIF
Expositions	Septembre : Camp de jour Octobre : Annie Fortin Novembre : Sylvie Côté	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.

ACTIVITÉ	HORAIRE	DESCRIPTIF
Ateliers de tricot	Les mardis soirs 18 h 30 à 20 h 30 Entrée libre	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.).



ACTIVITÉ	HORAIRE	DESCRIPTIF
Halloween	Du 1^{er} oct au 31 oct. 2026 Gratuit 0 à 13 ans	Viens retrouver les livres que la dame jaune (le fantôme de la bibliothèque) a cachés dans les rayons.





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
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)	



Formations spécialisées

GARDIENS AVERTIS | 87\$

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 :

 **Lundi**
16 novembre 2026

 **8 h à 16 h**

 11 ans et plus

Formatrice :
Marie-Lou Villeneuve

PRÊTS À RESTER SEULS | 57\$

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

Spécifications :

 **Mardi**
17 novembre 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

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.

Pas de réceptionniste? Une longue file d'attente?
Utilisez notre borne libre-service! Rapide, simple et accessible en tout temps.

D Glace Nutrinor, complexe sportif Desjardins : 1032, rue des Érables
Date d'ouverture : 5 septembre 2026

M Aréna secteur Mistassini : 60, rue Savard
Date d'ouverture : 19 septembre 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 30 à 14 h 30	D	
	15 h 30 à 16 h 30		M
DIMANCHE	13 h à 14 h		M

NOS ORGANISMES DE GLACE : 100 % PASSION



hockeysmineurlsjn.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 14 septembre au 22 novembre 2026



Tarif : 60\$ | 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 • 9 h 40 à 10 h 10 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 14 septembre au 22 novembre 2026



Tarif : 60\$ | 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	Dimanche • 10 h 20 à 10 h 50 • 12 h 30 à 13 h Jeudi • 16 h 20 à 16 h 50	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	Dimanche • 12 h 30 à 13 h Jeudi • 16 h 20 à 16 h 50	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.
Préscolaire 3	Dimanche • 11 h 40 à 12 h 10 Jeudi • 16 h 20 à 16 h 50	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.
Préscolaire 4	Dimanche • 11 h 40 à 12 h 10 Jeudi • 16 h 20 à 16 h 50	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	Dimanche • 11 h 40 à 12 h 10 Jeudi • 16 h 20 à 16 h 50	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 14 septembre au 22 novembre 2026



Tarif : 60\$ | 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	Dimanche • 10 h 20 à 10 h 50 • 11 h à 11 h 30 Lundi • 16 h 45 à 17 h 15 Mercredi • 17 h 25 à 17 h 55	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	Dimanche • 9 h à 9 h 30 • 9 h 40 à 10 h 10 • 11 h à 11 h 30 Lundi • 17 h 25 à 17 h 55 Mercredi • 16 h 45 à 17 h 15	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 14 septembre au 22 novembre 2026



Tarif : 79\$ | 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	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 14 septembre au 22 novembre 2026



Tarif : 94\$ | 60 minutes – 1 fois par semaine

COURS
HORAIRE
COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

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

En fonction des
inscriptions

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 14 septembre au 12 décembre 2026

Inscription avec
place garantie
pour la session ou
possibilité
d'activités à la
carte pour
11,50\$ 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 1-2-3 9 h 30 à 10 h 30		Aquabelâgé 9 h 30 à 10 h 30	Aquacardio 9 h 30 à 10 h 30	
	Aquabelâgé 10 h 30 à 11 h 30	Aquacardio 9 h 30 à 10 h 30	Aquabelâgé 10 h 30 à 11 h 30	Aquamaman Aquapoussette 10 h 30 à 11 h 30	
MIDI		Club du midi 12 h à 13 h		Club du midi 12 h à 13 h	
APRÈS-MIDI	Aquacardio 15 h 50 à 16 h 50		Aquacardio 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 +



13 semaines - 60 minutes

COURS	HORAIRE	COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES
Aquabelâgé 107\$	Lundi 10 h 30 à 11 h 30 Mercredi 9 h 30 à 10 h 30 ou 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 107\$	Lundi ou mercredi 15 h 50 à 16 h 50 Mardi ou jeudi 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 107\$	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 107\$	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.
(Combo) Natation et aquaforme 107\$	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 +



13 semaines - 60 minutes

COURS

HORAIRE

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

Club des matinaux
107\$

Mardi ou vendredi
5 h 55 à 6 h 55

Intermédiaire et avancé

Entraînement structuré en corridors pour bien commencer la journée.

Club du midi
107\$

Mardi ou jeudi
12 h à 13 h

Intermédiaire et avancé

Séance combinant natation en corridors et entraînement structuré.

COURS

HORAIRE

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

Natation adulte 1
107\$

Lundi
9 h 30 à 10 h 30
19 h 40 à 20 h 40
Mercredi
19 h 40 à 20 h 40

Débutant

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

Natation adulte 2 et 3
107\$

Lundi
9 h 30 à 10 h 30

Le niveau 2 vise l'amélioration de la nage et le niveau 3 vise les entraînements de nage avancés.

Natation corrective
107\$

Lundi
19 h 40 à 20 h 40

Intermédiaire et avancé

Évaluer et ajuster les techniques 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
107\$

Mercredi
19 h 40 à 20 h 40

Intermédiaire et avancé

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 14 septembre au 12 décembre 2026

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MIDI				Cardiovélo Marie-Lou Villeneuve 12 h 10 à 12 h 50	
SOIRÉE	Powerfit Jessy Labeaume 16 h 45 à 17 h 30	À DÉCOUVRIR	Powerfit Jessy Labeaume 16 h 45 à 17 h 30		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.
	Cardiovélo Jessye Beaudet 18 h à 18 h 40		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		
	Pilates sur tapis Jessye Beaudet 18 h 55 à 19 h 35				
		Kickboxing Eric Girard 19 h 15 à 20 h 15	Salsation danse fitness Cynthia Vallée-Langevin 19 h 15 à 20 h 15	Kickboxing Eric Girard 19 h 15 à 20 h 15	
	Kangoo Jumps® Cynthia Vallée-Langevin 19 h 30 à 20 h 30		Pilates Jessye Beaudet 19 h 15 à 19 h 55		
		Jiu Jitsu brésilien Eric Girard 20 h 15 à 21 h 15		Jiu Jitsu brésilien Eric Girard 20 h 15 à 21 h 15	



Cours et sports en salle

DESCRIPTIONS | COURS EN SALLE

 13 semaines

COURS	HORAIRE	COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES
Kangoo Jumps Fitboots® 156\$	Lundi 19 h 30 à 20 h 30 60 minutes	Entraînement chorégraphié. Grâce aux bottes trampolines équipées du système IPS, cet exercice unique développe votre endurance cardiovasculaire tout en ménageant vos articulations.
Powerfit 117\$	Lundi ou mercredi 16 h 45 à 17 h 30 45 minutes	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 156\$	Mercredi 19 h 15 à 20 h 15 60 minutes	Séance dansée qui transforme les exercices fonctionnels en mouvements créatifs et innovants. Un mélange unique de styles et techniques d'aérobic pour un entraînement à la fois ludique et sophistiqué.
Pilates sur tapis 104\$	Lundi 18 h 55 à 19 h 35 Mercredi 19 h 15 à 19 h 55 40 minutes	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.

À DÉCOUVRIR

NOTRE ORGANISME DANSE ET GYMNASTIQUE : 100 % PASSION



madilhut.com



Cours et sports en salle

DESCRIPTIONS | CARDIOVÉLO

 13 semaines

COURS	HORAIRE	COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES
Cardiovélo 104\$	Lundi 18 h à 18 h 40 Jeudi 12 h 10 à 12 h 50 40 minutes	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!
À DÉCOUVRIR Combiné cardiovélo-Pilates 156\$	Mercredi 18 h à 19 h 60 minutes	Débutez chaque séance sur le vélo dans une ambiance électrique et libérez 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 10 à 17 ans : 180\$ 18 ans et + : 237\$	Lundi et mercredi 18 h 30 à 19 h 30 60 minutes	Intermédiaire et avancé Perfectionnement des techniques traditionnelles, renforcement physique et préparation aux compétitions.
Kickboxing 12 à 17 ans : 180\$ 18 ans et + : 237\$	Mardi et jeudi 19 h 15 à 20 h 15 60 minutes	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 : 180\$ 18 ans et + : 237\$	Mardi et jeudi 20 h 15 à 21 h 15 60 minutes	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 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 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 INSTRUCTEURS

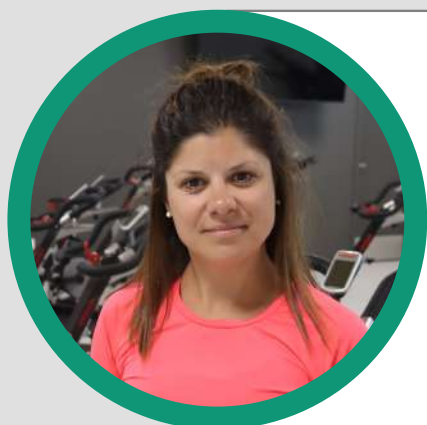


Cynthia Vallée-Langevin

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 et formatrice pour les cours de Gardiens avertis et Prêts à rester seuls



Plein air et nature



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

- 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 :

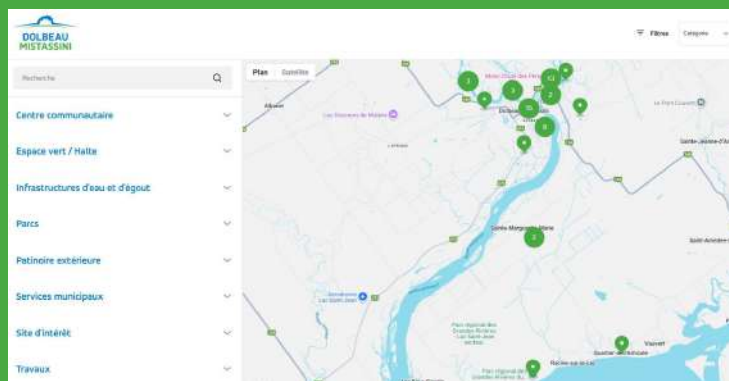
- Pointe-des-Pères : randonnée pédestre, circuit d'entraînement sur banc (Benchfit) et panneaux d'interprétation.
- Racine-Vauvert : randonnée pédestre, vélo, observation de la faune et de la flore et panneaux d'interprétation.
- Chemin pèlerin Monasteriorum : un parcours pédestre de 28 km reliant Dolbeau-Mistassini 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

circonflexe
Prêt-pour-bouger

GRATUIT

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.

LISTE DES ÉQUIPEMENTS DISPONIBLES POUR LA SAISON AUTOMNALE

- 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!

***DEUX BASSINS, TREMLIN OUVERT ET TROIS CORRIDORS DISPONIBLES.**

		LUN. 12 OCT. 2026	LUN. 16 NOV. 2026	MAR. 17 NOV. 2026
COMPLEXE SPORTIF DESJARDINS GLACE NUTRINOR 1032, RUE DES ÉRABLES	PATINAGE LIBRE	9 h à 10 h OU 13 h 30 à 14 h30	9 h à 10 h OU 13 h 30 à 14 h30	
	HOCKEY LIBRE	14 h 30 à 15 h 30	14 h 30 à 15 h 30	
ARÉNA SECTEUR MISTASSINI 60, RUE SAVARD	PATINAGE LIBRE			13 h 30 à 14 h 30
	HOCKEY LIBRE			14 h 30 à 15 h 30
COMPLEXE SPORTIF DESJARDINS PISCINE RÉMABEC 1032, RUE DES ÉRABLES	NAGE EN CORRIDORS SEULEMENT BASSIN PRINCIPAL			20 h 30 à 21 h 30
	BAIN LIBRE ET PATAUGEOIRE*	13 h 30 à 15 h 30	13 h 30 à 15 h 30	14 h 30 à 16 h 30
BIBLIOTHÈQUE SECTEUR DOLBEAU 175, 4E AVENUE BIBLIOTHÈQUE SECTEUR MISTASSINI 105, AV. DE L'ÉGLISE				
	FERMÉ			
				LA GRANDE SEMAINE DES TOUT-PETITS JOURNÉE PÉDAGOGIQUE ACTIVITÉS LIBRES : CASSE-TÊTE, DESSIN, MANDELA, MOT CROISÉ, PÂTE À MODELER, BLOC LEGO, ETC



Nos incontournables de cet automne

Show de garage



Sam. **5 sept.**



Chez Jean Dumas Ford

Garnottes des bleuets



Sam. **12 sept.**



Halles du Bleuet

Journé de la culture



Ven. **25 sept.**
au dim. **27 sept.**



À venir

La nuit des sans-abris



Ven. **16 oct.**



Parc Vers 2000
devant l'hôtel de ville

La course Le Coureur des bois



Sam. **17 oct.**



Départ des Halles
du bleuet

La grande marche (Grand défi Pierre Lavoie)



Dim. **18 oct.**



Aréna secteur Mistassini

Festival de la chasse (Club panache)



30 et 31 oct.



Complexe sportif
Desjardins

Tounoir M15



9 au 15 nov.



Aréna secteur
Mistassini

Tournoi M11 et M13



16 au 22 nov.



Complexe sportif
Desjardins et Aréna
secteur Mistassini

Tournoi adultes amateurs



Ven. **27 nov.** et
sam. **28 nov.**



Aréna secteur
Mistassini



NOUVEAU



ven. **30 oct.**



Zone Wallberg

L'HALLOWEEN CHANGE DE DÉCOR CETTE ANNÉE!

Retrouvez-nous à la Zone Wallberg, en collaboration avec Les Promenades du Boulevard, pour une fête d'Halloween revisitée!

Les entreprises qui souhaitent installer un kiosque sont invitées à contacter le Service des loisirs au **418 276-0160, poste 2400**, ou à s'inscrire en cliquant sur le lien ci-dessous.

En cas de pluie, l'événement sera déplacé à l'intérieur du centre commercial.

Surveillez notre page Facebook pour tous les détails à venir!



27 au 29 nov.



Zone Wallberg

APPEL D'INTÉRÊT AUX ARTISANS

La magie du temps des Fêtes s'installe au centre-ville et mettra une fois de plus en valeur le talent et la créativité des artisans d'ici!

Les artisans intéressés à participer sont invités à remplir le formulaire d'inscription en ligne, disponible sur le site Web de la Ville de Dolbeau-Mistassini www.ville.dolbeau-mistassini.qc.ca
du 14 septembre au 2 octobre 2026.

Veuillez noter que toutes les candidatures seront évaluées par un comité de sélection et que l'inscription ne confirme pas automatiquement votre participation.