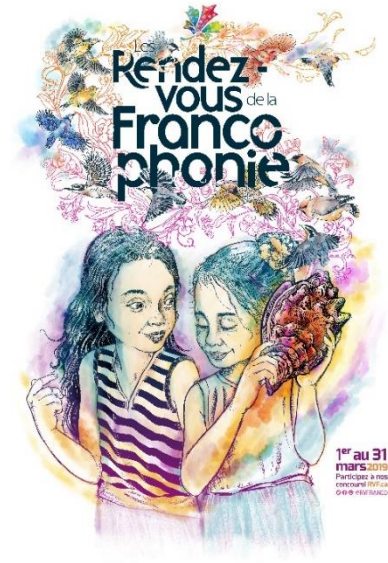




Unité Régionale de Loisir et de Sport  
du Bas-Saint-Laurent



# Ateliers de loisir

## à l'intention des personnes ayant des besoins particuliers

### PROGRAMMATION - MARS 2019



#### 1. **DJEMBÉ** par Philippe Bois (1 h 30 ou plus)

Partout en région : Possibilité les lundis, mardis et jeudis 4, 5, 7, 11, 12, 14, 18, 19, 21, 25, 26 et 28 mars.

À Rimouski et les environs seulement : Possibilité les mercredis et vendredis 1<sup>er</sup>, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, et 29 mars.

Percussion africaine, communément appelée « tamtam » au Québec. Se joue avec les mains et peut être accompagnée de dunduns (tambours de basse qui se jouent avec des baguettes). L'idée est d'avoir du plaisir, d'apprendre quelques rythmes de base, de se vider la tête et de se laisser aller dans les différents rythmes d'Afrique de l'Ouest.

#### 2. **ZOOTHÉRAPIE**

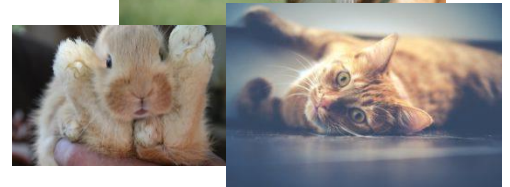
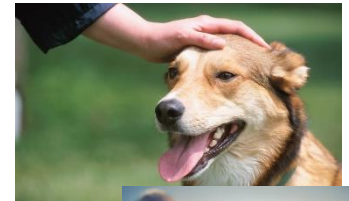
##### a. Par Manon Richard (1 heure)

Possibilité en PM le 18 mars et toute la journée les 26, 27, 28 mars.

##### b. Par le Cégep de La Pocatière (1 heure ou plus)

Les ateliers sont offerts selon les besoins des groupes.

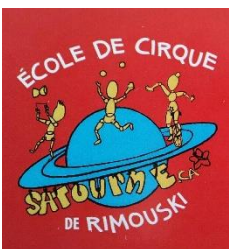
La zoothérapie sera exercée en groupe en vue de susciter des réactions visant à maintenir ou à améliorer son potentiel cognitif, physique, psychologique et social.



#### 3. **CIRQUE** par André Couture et son école de cirque (1 heure ou plus)

Possibilité en AM les 4 et 7 mars, toute la journée les 5, 6 et 8 mars et en PM les 12, 19 et 26 mars.

Les activités récréatives offrent la possibilité aux jeunes de 5 à 99 ans de se divertir tout en s'initiant aux techniques des arts du cirque. Ces activités sont aussi destinées à développer la coordination, la concentration, les habiletés motrices et l'estime de soi.



- Jonglerie : foulards, balles, quilles, verres, etc.
- Bâton-fleur et bâton du diable et contact
- Assiettes chinoises, diablo et plus

#### 4. **YOGA du RIRE** par Chantal Ouellet (1 h 15 à 1 h 30)

Possibilité du 11 mars au 29 mars toute la journée.

Dans le yoga du rire, les personnes rient intentionnellement – sans avoir recours à l’humour, aux blagues ou à la comédie.

Le rire est initié comme un exercice pratiqué en groupe. Il devient rapidement naturel et contagieux. Ceci augmenterait l’apport d’oxygène au corps et au cerveau et permettrait à la personne de se sentir plus énergique et en meilleure santé.



Tout le concept du yoga du rire démontre que le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire provoqué – à la condition qu’il soit fait avec énergie. La personne en retirerait ainsi les mêmes bienfaits physiologiques et psychologiques.

Les participants sont invités à porter des vêtements et des chaussures confortables et à apporter une serviette de plage.



#### 5. **ESCRIME** par Kenny Guimond (1 heure ou plus)

Possibilité en AM les 4, 5, 7, 11, 12, 14, 18, 19, 21, 25, 26, 28 mars, et toute la journée les 6, 13, 20 et 27 mars.

Atelier permettant aux participants de tous âges de s’amuser dans divers jeux d’adresse tout en découvrant ce qu’est l’escrime. Au menu : apprentissage des techniques de base à l’escrime, possibilité de duel amical avec les animateurs, touche sur un tableau de cible électronique et bien d’autres jeux.

#### 6. **FABRICATION DE SAVON** par Le Jardin de Julie (1 h 45)

Possibilité toute la journée les mardis 5, 12, 19 et 26 mars et en PM les jeudis 7, 14, 21 et 28 mars.

En compagnie de Julie de « **Le Jardin de Julie - savonnerie artisanale** », le participant sera invité à réaliser son propre savon à la glycérine végétale selon la technique « Melt and Pour ». Il pourra le colorer, le parfumer et le décorer à sa guise en laissant libre cours à son imagination! Tout le matériel est fourni.

Chaque participant repartira avec le savon qu’il aura réalisé.



#### 7. **ATELIER DE VOTRE CHOIX**

Vous avez la possibilité de recruter vous-même une personne-ressource afin d’accueillir chez vous l’atelier de votre choix et au moment qu’il vous convient.

Cette alternative a pour but d’offrir plus de souplesse quand aux choix d’atelier et aux disponibilités proposés. Vous avez certainement des ressources dans vos milieux pouvant vous offrir un atelier qui répond à vos attentes. Si c’est le cas, un montant maximum de 250 \$ pourra vous être accordé si l’atelier répond aux objectifs et sur présentation de pièces justificatives.

