



# Nipin | Été 2024

## Mashteuiatsh Activités offertes

Document à conserver



Pekuakamiulnuatsh  
Takuhikan

- 3 Renseignements généraux
- 4 Programme Accès ilnu aítun mahk nanahku aluepuna  
Camp de jour Mamu metuetau
- 5 Centre de conditionnement Miluelimun  
Gymnase  
Centre Amishkuisht
- 6 Course à pied  
Terrain de balle  
Programme de bourses individuelles en loisir,  
sport et ilnu aítun et Programme de bourses de mérite
- 7 Loisirs et saines habitudes de vie
- 8 Uashassihtsh  
Maison de la famille Shaputuan Puamun
- 9 Bibliothèque et centre d'accès communautaire Internet
- 10 Activités pour adolescents  
Conseil des jeunes Pekuakamiulnuatsh
- 11 Évènements  
Descente de rivière



# Renseignements généraux

## Modalités de paiement

Les frais d'inscription sont payables en entier, en argent comptant, ou par paiement direct (loisirs). Aucun chèque n'est accepté.

Info : Préposés aux infrastructures de loisirs,  
418 275-5386, poste 1342  
sports@mashteuiatsh.ca

## Modification ou remboursement

Aucun remboursement ne sera accepté après le début de l'activité, sauf :

- Lorsque, pour des raisons de santé (blessure ou maladie), la personne ne peut poursuivre l'activité. Notez qu'une somme proportionnelle sera retenue au nombre de cours ou à la période d'activité ayant eu lieu. Un billet médical est exigé;

- Lorsque l'activité est annulée.

Selon le nombre d'inscriptions, la direction Loisirs, sports et vie communautaire se réserve le droit d'annuler ou de modifier les activités.

## Prêt d'équipement

Le service de location d'équipement sportif est disponible aux heures d'ouverture du Centre de conditionnement Miluelimun.

Info : Préposés aux infrastructures de loisirs,  
418 275-5386, poste 1342  
sports@mashteuiatsh.ca

## Changement sans préavis

Tous les renseignements et les tarifs que vous trouvez dans ce programme sont sujets à changement sans préavis. D'autres conditions s'appliquent.

# Réservation de locaux et de plateaux

La direction Loisirs, sports et vie communautaire met à votre disposition divers plateaux qui peuvent être loués pour différentes occasions : sports, activités culturelles, fêtes d'enfants, party de bureau, mariages, etc.

Le coût de la location comprend :

- Le montage et le démontage de la salle (tables, chaises, etc.);
- La conciergerie;
- Un préposé sur place.

### Salle communautaire

Coût : 225 \$ / 6 heures  
25 \$ par heure supplémentaire

### Surface de béton

15 \$ / 60 minutes pour vocation sportive

\*D'autres conditions s'appliquent.

### Gymnase

18 ans et plus  
Coût : 10 \$ / 60 minutes

\*D'autres conditions s'appliquent pour une location à vocation non sportive.

### Salle Ush (sous-sol du centre Miluelimun)

Location : Privé - Corporatif  
Coût : 150 \$ / 12 heures  
75 \$ / 6 heures  
15 \$ / heure

### Salle Uauitshitun (rez-de-chaussée du centre Miluelimun)

Location : Privé - Corporatif  
Coût : 100 \$ / 12 heures  
50 \$ / 6 heures  
10 \$ / heure

Location : Organisme communautaire

Coût : Gratuit  
\*D'autres conditions s'appliquent.

Info : Préposés aux infrastructures de loisirs,  
418 275-5386, poste 1342  
sports@mashteuiatsh.ca

2024

# Nipin | Été

## Programme Accès ilnu aitun mahk nanahku aluepuna

9 MAI 2024

DE 17 H 30 À 19 H 30  
SALLE COMMUNAUTAIRE

Accès ilnu aitun mahk nanahku aluepuna est un programme conçu et mis en œuvre avec divers partenaires dans le but de FAVORISER L'ACCÈS AUX LOISIRS pour les hommes, femmes et enfants qui vivent une situation de faible revenu. Il offre des places gratuites dans différentes activités sportives, culturelles et sociales.

Inscription obligatoire  
Preuve de revenu obligatoire

Pour être admissible, le revenu familial doit être inférieur au seuil indiqué dans le tableau suivant :

### Suis-je admissible?

Taille de l'unité familiale	Revenu
1 personne	26 620 \$
2 personnes	33 141 \$
3 personnes	40 743 \$
4 personnes	49 467 \$
5 personnes	56 105 \$
6 personnes	63 276 \$
7 personnes	70 449 \$

Le volet « **ilnu aitun** » permet aux participants de vivre un séjour d'immersion en nelueun ou des activités d'ilnu aitun sur Tshitassinu. Les participants sont accompagnés d'un transmetteur et peuvent ainsi développer des apprentissages en nelueun ou diverses compétences reliées à nos savoirs traditionnels.

Info : Jean-Luc Paul,  
418 275-5386, poste 1553

Le volet « **saines habitudes de vie** » réfère à l'adoption de saines habitudes de vie par des activités sociales, de loisir, de sport, de plein air, d'alimentation ou d'art.

Info : Myriam Kurtness,  
418 275-5386, poste 1494

## Camp de jour Mamu metuetau



✕ ✕ ✕ ✕ CAMP DE JOUR



Inscription : 9 mai 2024  
Salle communautaire de 17 h 30 à 20 h

Du 2 juillet au 9 août 2024

LUNDI au JEUDI  
7 h 45 à 16 h 30

VENDREDI  
7 h 45 à 12 h

Tu désires t'amuser et apprendre dans un environnement sain, sécuritaire et stimulant : sauter, jouer et rire entre amis? Tu aimerais vivre de nouvelles expériences, de nouveaux défis et faire plein de nouvelles sorties? Le camp de jour est fait pour toi! De plus, notre camp de jour intègre la littérature, notre culture des Pekuakamilnuatsh et des saines habitudes de vie, ainsi que d'autres activités spéciales.

175 \$ par enfant

Pour les enfants de 6 à 11 ans

\*Prenez note que votre enfant devra avoir 6 ans avant le 30 septembre 2024

Info : Gabrielle Raphaël, 418 275-5386, poste 1239

# Sports et activité physique

Centre de conditionnement  
**Miluelimun**  
52, rue UAPAKALU



## Centre de conditionnement physique

comprenant une zone cardiovasculaire, d'exercices au sol, d'exercices de groupes, une cage à CrossFit et une zone jeunesse.

Les enfants sont les bienvenus accompagnés de leur parent.

Différents programmes d'entraînement.

**Gratuit pour les enfants de 15 ans et moins accompagnés d'un adulte membre du gym**

Tarifification	Adulte	Aînés/Étudiants et Employés
Journalier	10 \$	10 \$
Hebdomadaire	25 \$	25 \$
Mensuel	42,25 \$	26,25 \$
3 mois	112,50 \$	75 \$
6 mois	225 \$	150 \$
Annuel	300 \$	262,50 \$

Info : Préposés aux infrastructures de loisirs, 418 275-5386, poste 1342



**Gymnase** 77, rue UAPAKALU

## Badminton libre

**MARDI et JEUDI**  
17 h à 18 h

Tous les jeunes de 12 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte en tout temps.

Gratuit



Info : Préposés aux infrastructures de loisirs, 418 275-5386, poste 1342

## Volleyball libre

Jusqu'au 6 juin

**JEUDI**  
18 h 30 à 20 h

Un animateur sur place pour assurer le bon déroulement de l'activité et former de nouvelles équipes chaque semaine. Les matchs sont amicaux et auto arbitrés par les personnes participantes.

Participez, peu importe votre niveau de jeu! 16 ans et plus

Gratuit

Info : Gabrielle Raphaël, 418 275-5386, poste 1239



## Terrain de tennis - Roberval

### Tennis

1<sup>er</sup> juin 2024

**MERCREDI**  
18 h à 19 h 30

Tennis libre avec accompagnateur. Entraîneur possible avec Roberval (date et détail à venir)

Terrain de tennis de Roberval



Info : Mathieu Valin, 418 275-5386, poste 1321

**Centre Amishkuisht** 77, rue UAPAKALU

## Hockey cosum libre

Du 7 mai au 26 juillet 2024

**MARDI, JEUDI et VENDREDI**  
17 h 30 à 19 h

Tous les jeunes de 12 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte en tout temps.



Info : Préposés aux infrastructures de loisirs, 418 275-5386, poste 1342

## Pratique de portage

6 mai au 4 juillet 2024

Matériel mis en disposition pour l'entraînement du portage. (Colliers et poches de sable)

**Lundi, mercredi et samedi : 17 h à 20 h**  
\*Pas d'entraînement le 1<sup>er</sup> juin 2024

Info : Préposés aux infrastructures de loisirs, 418 275-5386, poste 1342



# Course à pied



25 juin 2024

## Uitshai - Course régionale

18 h	Course	1 km
18 h 30	Course/marche	3 km
18 h 55	Canicross	5 km
19 h	Course	5 et 10 km

Courir tout en découvrant la culture des Pekuakamiulnuatsh. Canicross, voir courses DP. Canicross : course avec chien en laisse (max 2 m) et attelage dorsal. Seuls les billets de tirage seront accordés pour le canicross.

<https://www.coupeautocarjeannois.com/les-courses/> se référer au site section tarification.

Info : Alex Paul, 418 275-5386, poste 1342

## Course Mamu uitshaitau

10 juillet 2024

Inscription 16 h 30 à 17 h 45  
Gratuit

Départ du centre Amishkuisht	
1 km course et marche	18 h
3 km course et marche	18 h 20
5 km course et crosscountry	19 h

Info : Alex Paul, 418 275-5386, poste 1342

## Introduction cross-country

Juillet 2024

**LUNDI et MERCREDI**  
10h

Surveillez la publicité pour le début officiel

Piste de course et sentier  
Gratuit

Info : Elizabeth Launière, 418 275-5386, poste 1257



## Programme de bourses individuelles en loisir, sport et ilnu aitun et Programme de bourses de mérite

Déposez le formulaire à l'édifice principal Pekuakamiulnuatsh Takuhikan (1671, rue Ouiatchouan) ou à l'adresse suivante : [loisir@mashteuiatsh.ca](mailto:loisir@mashteuiatsh.ca).

Pour accompagnement et questionnement : Gabrielle Raphaël, 418 275-5386, poste 1239  
Johanne Germain, 418 275-5386, poste 1340



# Terrain de balle

## Ligue de baseball mineur

Jour ou soir de semaine  
à déterminer

Partir une des équipes avec entraîneurs bénévoles.  
Surveillez la publicité!

Info : Mathieu Valin, 418 275-5386, poste 1321

## Ligue de balle molle

Inscription 24 mai

**LUNDI**  
17 h à 18 h - Familiale  
19 h à 20 h - 16 ans et plus

Ligue de balle molle pour tous, les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte.



Info : Mathieu Valin, 418 275-5386, poste 1321

**30 août à 12 h**  
Date limite pour déposer  
sa candidature

# Loisirs et saines habitudes de vie

## Programme de marche

Du 6 mai au 20 juin

Programme de marche de 8 semaines gratuit et ouvert à tous.  
Devant l'aréna (sujet à changement)

Lundi : Marche (12 h à 12 h 30)  
Mardi : Étirements  
Mercredi : Marche (18 h 30 à 19 h)  
Jeudi : Pause  
Vendredi : Étirements  
Samedi : Marche libre

\*Ce programme comprend des entraînements musculaires

Info : Gabrielle Raphaël, 418 275-5386, poste 1239

## Randonnée pédestre à Val-Jalbert

16 août  
6 septembre  
27 septembre

Venez profiter d'une marche santé avec nous!  
Les enfants de 16 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte.

Départ de l'aréna : 13 h  
(un arrangement peut se faire pour le transport)  
Retour : 15 h 30, selon les niveaux des marcheurs.

Gratuit  
Lieu : Val-Jalbert / Camping



Info : Gabrielle Raphaël,  
418 275-5386, poste 1239

## Danse en ligne

16 mai au  
26 juin 2024

**JEUDI**  
18 h à 20 h

Enseignement à partir de vidéo par Line Paradis.



Info : Johann Buckell, 418 275-5386, poste 1767

## Ligue de pétanque amicale

3 juin au  
26 août 2024

**LUNDI**  
18 h à 19 h 30

Activité qui ne se prend pas au sérieux, mais on est là pour s'amuser!

Gratuit  
Ancien terrain de balle  
Apportez vos boules et votre bonne humeur!



Info : Johann Buckell, 418 275-5386, poste 1767

## Salle communautaire

### Activités salle communautaire

30 avril au  
18 juin 2024

**MARDI**  
13 h à 15 h

Activités diverses, venez-vous amuser avec nous!

Gratuit

Info : Johann Buckell, 418 275-5386, poste 1767

### Soirée Bingo radio communautaire Soirée karaoké

24 mai 2024

**VENDREDI**  
18 h à 23 h

Venez vous amusez ente amis - famille.  
Apportez vos breuvages.

Salle communautaire  
Gratuit

Info : Johann Buckell, 418 275-5386, poste 1767





# Uashassihstsh

## Site Uashassihstsh

### Ilnu-aitun tshishkutamatshanun

#### Ateliers de transmission culturelle

Confection artisanale diverse, ateliers de cuisine collective, enseignements spirituels et cérémonies sont au programme cette saison-ci.

Info : Renée Buckell-Picard, 418 275-5386, poste 1551

### Location

#### Salle du pavillon des arts et des traditions et de divers campements

Réservation de locaux et de plateaux					
Locaux et plateaux	- OBNL - Comité bénévole - Membres Pekuakamiulnuatsh		- Privé - Corporatif		P.T.
	Journée complète	Heure	Journée complète	Heure	Heure
Pavillon - sur semaine	125 \$	15 \$	250 \$	35 \$	Gratuit
Pavillon - banquet ou fin de semaine	150 \$	20 \$	300 \$	40 \$	
Site ext.	300 \$	40 \$	600 \$	80 \$	
Campement communautaire	Gratuit		75 \$	20 \$	Gratuit
Campement (petit)					
Extérieur : aires de feu, scène, etc.					
Shaputuan (beau temps seulement)					

Info : Renée Buckell-Picard, 418 275-5386, poste 1551



### Maison de la famille

## Shaputuan Puamun

Aréna 2<sup>e</sup> étage

#### Répit-parents

Service de gardiennage gratuit pour les enfants âgés entre 0 et 5 ans.

Pour réserver votre place, communiquez avec la secrétaire de la Maison de la famille au 418 275-5386, poste 1750.

\* Places limitées



**Mercredi (aux deux semaines)**  
8 h 30 à 11 h 30

**Tous les jeudis après-midi**  
13 h à 15 h 30

#### Activités Maison de la famille

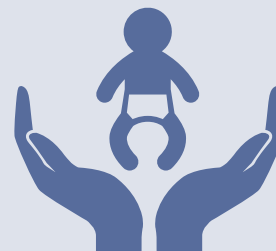
1<sup>er</sup> mai 2024  
15 mai 2024  
12 juin 2024

Activités parent/enfant de 0 à 5 ans offertes par la Maison de la famille en compagnie de la visiteuse familiale.

Voir la programmation complète et détaillée sur la page Facebook de la "Maison de la famille Shaputuan Puamun", possibilité de légers changements selon les thèmes.

Les ateliers sont des activités ouvertes, il est possible de se présenter aux thèmes qui vous intéressent uniquement.

Svp, bien vouloir confirmer votre présence.



Info : Claude Fortin, 418 275-5386, poste 1750







# Bibliothèque

77, rue  
UAPAKALU

## et centre d'accès communautaire Internet

### Heures d'ouverture Nipin - Été

**LUNDI au MERCREDI**  
7 h 45 à 11 h 45  
12 h 45 à 15 h 30

**JEUDI**  
7 h 45 à 11 h 45  
12 h 45 à 18 h

**VENDREDI**  
8 h 45 à 16 h 30

### Activité fête des Mères

13 mai 2024  
18 h à 19 h 30



Venez exprimer votre amour sous forme d'acrostiche, de poème ou de haïku

Gratuit et matériel fourni  
Tirage d'un prix de présence

### Mois national de l'histoire autochtone et Je lis autochtone

JUIN

Pour le Mois de l'histoire autochtone et Je lis autochtone, venez découvrir notre collection sur les Premières Nations. Plusieurs livres pour les enfants, les adolescents et les adultes. Vous y trouverez des romans, de la poésie, des contes et légendes, des documentaires, etc.

Discussion avec un auteur ou une autrice des Premières Nations - Date à venir

### Activité fête des Pères

11 juin 2024  
18 h à 19 h 30

Venez exprimer votre amour sous forme d'acrostiche, de poème ou de haïku

Gratuit et matériel fourni  
Tirage d'un prix de présence

### Pour la fête des Pères

Il est temps de se préparer pour la pêche, de sortir son BBQ, etc. Venez découvrir les livres sur différents sujets.

### Différentes activités familiales offertes

JUILLET 2024  
13 h à 16 h

**Le sentier du conte, bingo-livre, bricolage, lecture de conte, jeu d'évasion virtuelle**

**2 juillet** : La chenille qui fait des trous

**2 juillet** : Le sentier du conte (du 2 au 30 juillet)

**9 juillet** : lecture d'un conte

**16 juillet** : Bingo-livre

**23 juillet** : Bricolage

**30 juillet** : jeu d'évasion (le jeu sera choisi en fonction des âges)

Salle de lecture de la bibliothèque - Gratuit

Info : Comité de la bibliothèque, 418 275-5386, poste 1315



# Activités pour adolescents



## Kahpe uassats Café jeunesse

De juin à août 2024

MERCREDI et JEUDI  
16 h à 18 h

Ouverture du Café jeunesse - activités multiples

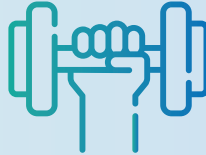
### Entraînement Centre de conditionnement Miluelimun

De juin à août 2024

LUNDI  
13 h 30 à 16 h 30

Période allouée aux jeunes au centre de conditionnement Miluelimun

Gratuit



### Pêche sur le lac

Du 12 juin au  
14 août 2024



Date à confirmer  
18 h à 20 h

Activité extérieure planifiée une fois par semaine, on se réunit à un endroit sur les berges du lac pour pêcher.

Gratuit

### Initiation volleyball

2 jours/semaine



Date à confirmer  
15 h à 16 h 30

Entraînement et jeu à la plage ou l'aréna

Collation offerte  
Gratuit

Info : Marc-Olivier Gingras, 418 637-1785



Conseil des jeunes  
**Pekuakamiinuatsih**  
1901, rue OUIJATCHOUAN

### Soirées contes et légendes pour tous

Du 23 mai au  
11 juillet 2024

JEUDI - 18 h à 20 h

Cette activité se déroule en forêt ou dans des lieux propices du Nitassinan. Le CJP vous propose l'exploration de l'univers des contes et légendes. L'expérience vous permettra de vous faire découvrir le recueil des contes de la tortue. Chacun des contes a été écrit par un écrivain ou une écrivaine autochtone venant des différentes nations autochtones du Québec.

Gratuit  
Sentier Pimishtakan et autres

### Cercles de partages - La voix des jeunes Au son du Teuehikan, je hurle ma fierté!

MERCREDI  
18 h à 20 h

Initié par les membres administrateurs, la voix des jeunes est un volet participation citoyenne afin que chacun gagne en confiance et en fierté dans le développement identitaire et professionnel sous la forme d'un cercle de partage pour les membres du CJP.

Gratuit

**15 mai** : Cercle intergénérationnel

**12 juin** : Le rôle de l'homme dans la famille

**9 juillet** : Savoirs traditionnels

**7 août** : Réconciliation - Perspectives autochtones

Info : Aika Raphaël, 418 275-1256

### Heures d'ouverture

Nipin - Été  
\*Horaire variable

9h à 11 h  
13 h à 16 h  
18 h à 20 h

### Projection de films Autochtones (ONF)

21 juin  
Semaine du  
5 au 14 juillet

Courts métrage et films sur différents sujets de l'histoire des Premières Nations (reportage, fictif ou réel) Pop-corn et breuvage inclus

5 \$  
Site Uashassihstsh

Pour plus d'informations, visitez notre site Web [cjp-ilnu.ca](http://cjp-ilnu.ca) ou suivez-nous sur notre page Facebook  
Conseil des jeunes Pekuakamiinuatsih

# Événements



4 mai 2024

## E milushkamitsh mamuhitun Pehkupessekau Rassemblement printanier Pehkupessekau

Nanakatshitak tshe uluitishakanitsh mashinaikan tshe aitunanuatsht! / Surveillez la programmation à venir!  
Tshetshi mitshetunauatsht / Participez en grand nombre

Info : Josée Potvin, 418 275-5386, poste 1404

## Kassinu Ilnuatsh Utshishikumuan Journée nationale des peuples autochtones

21 uapikun-pishim<sup>®</sup> 2024  
21 juin 2024

Nanakatshitak tshe uluitishakanitsh mashinaikan tshe aitunanuatsht!  
Surveillez la programmation à venir!

Tshitashuapamakunau tshe mihtshetiek  
Nous vous attendons en grand nombre



Info : Josée Potvin, 418 275-5386, poste 1404



5 au 14 juillet 2024

## MAMUHITUNANU

Mishta-mamuhitunanu uhtsh Ushkatsh  
Ilnuatsh peikuitsh ka ishilniutau

Le Grand rassemblement  
des Premières Nations

Billets en prévente au [www.lepointdevente.com/grpn/](http://www.lepointdevente.com/grpn/)

Info : Audray Nepton, 418 275-5386, poste 1349  
Josée Potvin, 418 275-5386, poste 1404, [grpn@mashteuiatsh.ca](mailto:grpn@mashteuiatsh.ca)



## Descente de rivière

### Rivière Mistassini

15 juin 2024

Départ le vendredi à 8 h de l'aréna  
Retour le dimanche vers 15 h

Canot-camping  
60 \$ par personne

Activité familiale (âge minimum 5 ans accompagné d'un parent ou tuteur)  
20 personnes maximum



Début des inscriptions le 1<sup>er</sup> mai via [mashteuiatsh.ca](http://mashteuiatsh.ca)  
ou en personne à l'aréna.

Info : Alex Paul, 418 275-5386, poste 1342

### Rivière aux écorces

24 août 2024

Niveau intermédiaire à expert

Départ à 7 h - Retour vers 17 h

40 \$ par personne  
8 personnes maximum



Début des inscriptions le 1<sup>er</sup> mai via  
[mashteuiatsh.ca](http://mashteuiatsh.ca) ou en personne à l'aréna.

Info : Alex Paul, 418 275-5386, poste 1342



# **Pekuakamiulnuatsh Takuhikan**

Téléphone : 418 275-2473

[www.mashteuiatsh.ca](http://www.mashteuiatsh.ca)

[loisirs@mashteuiatsh.ca](mailto:loisirs@mashteuiatsh.ca)