



BULLETIN *LOISIRS*

Vol.6 n°6

COUPE DU QUÉBEC **50+**

La Coupe du Québec 50+ LE tournoi compétitif de hockey amateur

Il est maintenant temps de s'inscrire à la Coupe du Québec 50+, un événement devenu tradition au sein du Réseau FADOQ. C'est en simultanée au centre d'entraînement des Canadiens de Montréal et à l'Aréna Les 4 Glaces de Brossard, que se déroulera cette 8^e édition. Il s'agit du seul tournoi de hockey amateur 50+ à se jouer sur une patinoire de qualité LNH! Au programme : volets féminin et masculin, nouvelles catégories d'âge, bourses et animation. Ne tardez pas à vous inscrire, les places s'envolent rapidement!

Dates : 12 au 14 avril

Lieu : Accréditation au Complexe sportif Bell de Brossard (8000, boulevard Leduc, Brossard)

Coût : 600 \$ par équipe (les équipes doivent être formées de 11 à 18 joueurs)

■ **NOUS JOINDRE :** Linda Hurteau, 514 252-3017 poste 3723
linda.hurteau@fadoq.ca

[Accédez à la page Web >>](#)

ACTIVITÉS SPORTIVES

En raquettes sur la montagne Noire... Et un p'tit tour dans le village de Saint-Donat

Lanaudière

Une journée découverte de la montagne Noire et de ses refuges... puis de la rue Principale de Saint-Donat et de sa boulangerie, miam! Prêt de raquettes et de bâtons de marche disponible.

Dates : 18 janvier, de 10 h à 16 h (apportez votre lunch)

Lieu : Rendez-vous au 329, chemin Régimbald, Saint-Donat

Coût : Gratuit – inscription requise – 15 participants maximum

■ **NOUS JOINDRE :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca

[Accédez à la programmation \(p.5\) >>](#)

Sortie plein air d'hiver

Lanaudière

Découvrez Lanaudière en ski de fond et/ou raquettes à la montagne Coupée.
Prêt de raquettes et de bâtons de marche disponible.

Dates : 25 janvier, de 10 h à 15 h (apportez votre lunch ou casse-croûte sur place)

Lieu : 204, chemin de la Montagne-Coupée, Saint-Jean-de-Matha

Coût : 12 \$ (chocolat chaud ou café et taxes incluses) – inscription requise – 15 à 24 participants maximum

■ **NOUS JOINDRE :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca

[Accédez à la programmation \(p.5\) >>](#)

Journée en raquettes dans le parc national de la Jacques-Cartier

Québec Chaudière-Appalaches

Nous vous invitons sur un parcours d'environ 8 km situé en plein milieu naturel avec de superbes points de vue sur la vallée et les rivières, accompagné d'un naturaliste sur une partie du parcours. Capsules d'information sur la faune, présentation de fourrures, chocolat chaud, soupe et bien du plaisir seront au rendez-vous! Possibilité de louer des raquettes.

Dates : 30 janvier

Lieu : Parc national de la Jacques-Cartier, Stoneham-et-Tewkesbury

Coût : 22 \$

■ **NOUS JOINDRE :** Frédérique Chevarie, 418 650-5050 poste 223
fchevarie@fadoq-quebec.qc.ca

[Accédez à la page Web >>](#)



Journée de plein air à Saint-Côme

Lanaudière

Venez admirer la chute à Bull sous la glace et le pittoresque village de Saint-Côme, décoré de ses sculptures de glace. Prêt de raquettes et de bâtons de marche disponible.

Dates : 1^{er} février, de 10 h à 16 h (apportez votre lunch)

Lieu : Rendez-vous départ Marion, 36^e Avenue, Saint-Côme (à l'arrière du magasin Korvette)

Coût : Gratuit – inscription requise – 15 participants maximum

■ **NOUS JOINDRE :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca

[Accédez à la programmation \(p.5\) >>](#)

ACTIVITÉS SPORTIVES

Tournoi de hockey Jeux d'hiver 50+ de la FADOQ

Laurentides

Dans le cadre de la 11^e édition des Jeux d'hiver 50+, la FADOQ – Région des Laurentides vous invite à participer au tournoi de hockey qui aura lieu à Mont-Tremblant :

- Classes compétitives 50+, 60+ et classe récréative 50+
- Chaque équipe est assurée de jouer 3 parties
- Une équipe doit être composée de 11 joueurs minimum et 14 joueurs maximum, incluant le gardien de but
- Des médailles seront remises aux équipes qui termineront en 1^{er}, 2^e et 3^e positions de chacune des catégories
- Les 3 équipes médaillées de chacune des catégories compétitives se partageront une bourse de 500 \$



Dates : 1^{er}, 2 et 3 février

Lieu : Aréna Gilles-Cadieux, Mont-Tremblant

Coût : 550 \$ par équipe

■ **NOUS JOINDRE :** Patrice Savard, 1 877 429-5858, poste 227
patrice@fadoqlaurentides.org

[Accédez à la page Web >>](#)

Journée en ski de fond

Québec Chaudière-Appalaches



Vous êtes invité au club de ski Bord de l'eau pour une randonnée de ski de fond d'une dizaine de kilomètres. Vous y découvrirez de magnifiques sentiers, accompagné d'encadreurs hors pair qui sauront vous mener à bon port dans la joie et le plaisir!
Possibilité de louer des skis de fond.

Dates : 6 février

Lieu : Club de ski Bord de l'eau, Saint-Henri

Coût : 15 \$

■ **NOUS JOINDRE :** Frédérique Chevarie, 418 650-5050 poste 223
fchevarie@fadoq-quebec.qc.ca

[Accédez à la page Web >>](#)

ACTIVITÉS SPORTIVES

Tournoi de curling Jeux d'hiver 50+ de la FADOQ

Laurentides

Dans le cadre de la 11^e édition des Jeux d'hiver 50+, la FADOQ – Région des Laurentides vous invite au tournoi de curling qui aura lieu à Rivière-Rouge, dans les Hautes-Laurentides :



- Équipes de 4 compétiteurs, incluant le capitaine
- Chaque équipe est assurée de jouer 3 parties
- Montant de 1500 \$ en bourses (montant basé sur un minimum de 16 équipes)
- Des médailles seront remises aux équipes qui termineront en 1^{re}, 2^e et 3^e positions

Dates : 5, 6 et 7 février

Lieu : Centre sportif et culturel de la Vallée de la Rouge, Rivière-Rouge

Coût : 200 \$ par équipe (taxes et banquet inclus)

■ **NOUS JOINDRE :** Patrice Savard, 1 877 429-5858, poste 227
patrice@fadoqlaurentides.org

[Accédez à la page Web >>](#)

Sortie plein air d'hiver

Lanaudière

Découvrez Lanaudière en patin sur la rivière L'Assomption.

Dates : 8 février, de 13 h à 16 h

Lieu : Rendez-vous au Pavillon de la rivière au bout de la rue Fabre, Joliette (parc Louis-Querbes)

Coût : Gratuit – inscription requise – 15 participants maximum

■ **NOUS JOINDRE :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca

[Accédez à la programmation \(p.5\) >>](#)

ACTIVITÉS SPORTIVES



Forfait évasion plein air Jeux d'hiver 50+ de la FADOQ

Laurentides

Dans le cadre de la 11^e édition des Jeux d'hiver 50+, la FADOQ – Région des Laurentides vous invite à participer à son Forfait évasion plein air au cœur des Laurentides :

- Trois jours d'activités : ski alpin, planche, ski de fond, raquette et patin
- Deux nuitées à l'hôtel Le Chantecler
- Sept repas (taxes et service compris)
- Un accompagnateur par groupe lors des activités

Dates : 8, 9 et 10 février

Lieu : Hébergement : Hôtel Le Chantecler
Activités : Sainte-Adèle et les environs

Coût : 350 \$ pour le forfait ski de fond, planche, raquette et patin, en occupation double
(billet de ski alpin disponible à 30 \$ par jour)

■ **NOUS JOINDRE :** Patrice Savard, 1 877 429-5858, poste 227
patrice@fadoqlaurentides.org

[Accédez à la page Web >>](#)

Sortie plein air d'hiver

Lanaudière

Découvrez Lanaudière en ski de fond sur la TransTerrebonne.

Dates : 15 février, de 13 h à 16 h

Lieu : Rendez-vous, stationnement sur la rue Bourdages, dans le parc de la Pommeraie, Terrebonne

Coût : Gratuit – inscription requise – 15 participants maximum

■ **NOUS JOINDRE :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca

[Accédez à la programmation \(p.5\) >>](#)

ACTIVITÉS SPORTIVES

Séjour déJOUER l'hiver à Sacacomie

Île de Montréal

Cap sur la nature à l'hôtel Sacacomie! Pour 2019, en collaboration avec la FADOQ – Région Laval, nous vous proposons de déJOUER l'hiver dans une formule tout inclus à l'hôtel Sacacomie, dans la magnifique région de la Mauricie. Différentes activités hivernales seront offertes sur le site : ski de fond, raquette, patin, glissade et randonnée pédestre. Libre à vous de vous adonner à celle qui vous passionne le plus. Finalement, profitez des installations de première classe de l'hôtel et détendez-vous dans les installations du GEOS SPA. Que vous soyez expert ou débutant, déJOUER l'hiver, sortez dehors et amusez-vous en bonne compagnie! Faites vite, les places sont limitées!



Dates : 11 au 13 février

Lieu : Hôtel Sacacomie, Saint-Alexis-des-Monts

Coût : 580 \$ (occ. simple), 450 \$ (occ. double), 380 \$ (occ. triple), 340 \$ (occ. quadruple).

Le coût inclut : transport en autocar, 2 nuitées à l'hôtel Sacacomie, 2 petits déjeuners, 2 dîners, 2 soupers, activité gratuite sur le site, accès aux bains nordiques, taxes et pourboires.

Possibilité d'emprunter l'équipement gratuitement sur place.

■ **NOUS JOINDRE :** Alexandre Chaneac, 514 271-1411 poste 232
achaneac@fadoqmtl.org

[Accédez à la page Web >>](#)

Sortie plein air d'hiver

Lanaudière

Découvrez Lanaudière lors d'une marche hivernale en sentier urbain.

Dates : 22 février, de 13 h à 16 h

Lieu : Parc Riverain et de l'Île Vessot, rendez-vous dans le stationnement situé sur le boulevard Base-de-Roc (entrée Île Vessot), Joliette

Coût : Gratuit – inscription requise – 15 participants maximum

■ **NOUS JOINDRE :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca

[Accédez à la programmation \(p.5\) >>](#)

Souper thématique pour la Saint-Valentin

Lanaudière

Prenez part à ce souper gastronomique aux saveurs « amoureuses » composé par le chef Guillaume Plouffe. Afin de souligner la Saint-Valentin, un cocktail de bienvenue vous sera offert.

Menu 4 services :

- Cocktail de bienvenue (avec ou sans alcool)
- Potage de patate douce, pomme et gingembre
- Salade de betteraves rouges à la lime et oignons marinés aigre-doux accompagnée de féta fumée
- Côte de bœuf cuite sous vide, sauce au vin rouge et purée de panais
- Déclinaison de chocolat

Forfait hébergement disponible incluant le petit déjeuner gourmand : 125 \$ plus taxes pour une personne ou 140 \$ plus taxes pour deux personnes (pourboire inclus). Information : Claudine Boisvert au 1 800 361-0572 ou 450 752-2525 poste 101.

Dates : 14 février, dès 18 h

Lieu : Hôtel Château Joliette, salle Lindsay

Coût : 50 \$, taxes et service inclus (boisson et alcool en sus)

■ **NOUS JOINDRE :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca

[Accédez à la page Web >>](#)



ACTIVITÉS CULTURELLES

Initiation au pastel sec

Lanaudière



Cet atelier d'initiation s'adresse aux personnes voulant se familiariser avec le merveilleux monde du pastel sec. En avant-midi, vous découvrirez ce qu'est le pastel sec, comment l'utiliser et sur quels supports. En après-midi, vous réaliserez une œuvre d'après une photo couleur.

Dates : 14 février, dès 18 h
Lieu : Hôtel Château Joliette, salle Lindsay
Coût : 50 \$, taxes et service inclus (boisson et alcool en sus)

■ **NOUS JOINDRE :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca

[Accédez à la page Web >>](#)

Initiation à l'aquarelle niveau 1

Lanaudière



Par des exercices pratiques et la création d'une œuvre, venez découvrir différentes techniques de base de ce médium incluant : le mouillé sur mouillé, le mouillé sur sec, la gomme réserve, le sel de table, le lavis, tendre le papier et positionner son dessin.

Dates : 16 février, de 9 h 30 à 15 h 30
Lieu : 626, boulevard Manseau, Joliette
Coût : 85 \$, taxes et matériel inclus

■ **NOUS JOINDRE :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca

[Accédez à la page Web >>](#)

Initiation à l'aquarelle niveau 2 (niveau 1 préalable)

Lanaudière



Par des exercices pratiques et la création d'une œuvre, venez approfondir différentes techniques de base de ce médium incluant : le mouillé sur mouillé, le mouillé sur sec, la gomme réserve, le sel de table, le lavis, tendre le papier et positionner son dessin.

Dates : 26 février, de 9 h 30 à 15 h 30
Lieu : 626, boulevard Manseau, Joliette
Coût : 85 \$, taxes et matériel inclus

■ **NOUS JOINDRE :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca

[Accédez à la page Web >>](#)

ACTIVITÉS CULTURELLES

Aquarelle sur papier Yupo et sur papier Terra Skin

Lanaudière



Un atelier pratique pour découvrir et explorer une approche différente de l'aquarelle sur papier polypropylène (Yupo) et sur papier minéral (Terra Skin). Ceux-ci étant non absorbants, l'aquarelle glisse sur le support.

Dates : 26 février, de 9 h 30 à 15 h 30

Lieu : 626, boulevard Manseau, Joliette

Coût : 85 \$, taxes et matériel inclus

■ **NOUS JOINDRE :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca

[Accédez à la page Web >>](#)

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



fadoq

4545, av. Pierre-De Coubertin, Montréal (Québec) H1V 0B2
www.fadoq.ca | info@fadoq.ca | 1 800 544-9058