



# Énergise ton loisir!

## Automne-Hiver 21-22

Des idées pour s'inspirer!

### Volet activité physique

- **Organiser une journée découverte en sport adapté**  
Parasports Québec : [aboulenger@parasportsquebec.com](mailto:aboulenger@parasportsquebec.com) - 514 252-3108, poste 3460
- **Faire une démonstration et l'essai d'une nouvelle activité physique**  
Parasports Québec : [aboulenger@parasportsquebec.com](mailto:aboulenger@parasportsquebec.com) - 514 252-3108, poste 3460
- **Offrir des ateliers sportifs (ex. : hockey balle, danse aérobique, goalball)**  
Tonus : [www.equipetonus.com](http://www.equipetonus.com), [info@equipetonus.com](mailto:info@equipetonus.com) - 819 791-7665
- **Faire des mini-olympiades avec un parcours à obstacles**
- **Organiser une danse animée**
- **Initier des cours (ex. : arts martiaux, yoga, aquaforme)**

### Volet loisir culturel

- **Créer une pièce de théâtre et en faire la présentation**
- **Produire une vidéo de danse, chorale**
- **Faire un atelier de Land Art (ex. : brico-nature)**
- **Initier des cours (ex. : peinture, musique, percussions, danse, théâtre, arts du cirque)**
- **Faire une sortie à la bibliothèque du quartier, participer à l'heure du conte**

### Volet plein air

- **Jouer dehors en groupe avec du matériel (ex. : pelles, blocs, habillement) et expérimenter**
- **Organiser une journée plein air et Géocaching**  
Carnet plein air : [www.carnetpleinair.com](http://www.carnetpleinair.com) - [info@carnetpleinair.com](mailto:info@carnetpleinair.com)
- **Participer à une marche aux flambeaux**  
Carnet plein air : [www.carnetpleinair.com](http://www.carnetpleinair.com) - [info@carnetpleinair.com](mailto:info@carnetpleinair.com)
- **Expérimenter la trottinette des neiges**  
Vie de plein air Magog : [info@viedepleinair.com](mailto:info@viedepleinair.com)  
Le Marais de la Rivière aux Cerises : [maraisauxcerises.com](http://maraisauxcerises.com) - 819 868-2111  
Maison de l'eau : [www.maisondeleau.org/](http://www.maisondeleau.org/) - [info@mns2.ca](mailto:info@mns2.ca) - 819 821-5893
- **Proposer une randonnée en raquettes avec interprétation de la nature et terminer avec un brico-nature**
- **Faire une randonnée en ski de fond**  
Base de plein air André Nadeau : [www.carbureaventure.com](http://www.carbureaventure.com) - 819 864-1907
- **Participer à une activité de randonnée en sentier avec parcours d'orientation « carte et boussole »**  
Carbure aventure : [www.carbureaventure.com](http://www.carbureaventure.com) - 819 864-1907  
Les Sentiers de l'Estrie : [www.lessentiersdelestrie.qc.ca](http://www.lessentiersdelestrie.qc.ca) - 819 864-0864
- **Organiser une sortie dans un site de plein air**  
Parc du Mont-Orford : [www.sepaq.com/pq/mor/](http://www.sepaq.com/pq/mor/) - [parc.mont-orford@sepaq.com](mailto:parc.mont-orford@sepaq.com)  
Centre de villégiature Jouvence : [www.jouvence.com](http://www.jouvence.com) - 1 800 567-3134  
Parc du Mont-Mégantic : [www.sepaq.com/pq/mme/index.dot?language\\_id=2](http://www.sepaq.com/pq/mme/index.dot?language_id=2) - [parc.mont-megantic@sepaq.com](mailto:parc.mont-megantic@sepaq.com) - 819 888-2941  
Parc du Mont-Bellevue : [www.sherbrooke.ca/fr/culture-sports-et-loisirs/parcs-et-espaces-de-plein-air/espaces-de-plein-air/parc-du-mont-bellevue](http://www.sherbrooke.ca/fr/culture-sports-et-loisirs/parcs-et-espaces-de-plein-air/espaces-de-plein-air/parc-du-mont-bellevue) - 819 821-4559  
Base de plein air André Nadeau : [www.carbureaventure.com](http://www.carbureaventure.com) - 819 864-1907
- **Faire une sortie dans un centre de glisse**  
Base de plein air André Nadeau : [www.carbureaventure.com](http://www.carbureaventure.com) - 819 864-1907  
Parc du Mont-Bellevue : [www.sherbrooke.ca/fr/culture-sports-et-loisirs/parcs-et-espaces-de-plein-air/espaces-de-plein-air/parc-du-mont-bellevue](http://www.sherbrooke.ca/fr/culture-sports-et-loisirs/parcs-et-espaces-de-plein-air/espaces-de-plein-air/parc-du-mont-bellevue) - 819 821-4559
- **Initier un cours de patin à la patinoire du parc de quartier**  
Tonus : [www.equipetonus.com](http://www.equipetonus.com) - [info@equipetonus.com](mailto:info@equipetonus.com), 819 791-7665

### Activité thématique

- Organiser une semaine de relâche « WOW »