



# Nipin Été 2025

## Mashteuiatsh Activités offertes Document à conserver



Pekuakamiulnuatsh  
Takuhikan

- 3 Renseignements généraux
- 4 Événements
- 5 Sorties  
Activités pour les jeunes
- 6 Centre de conditionnement Miluelimun  
Salle Ush  
Gymnase
- 7 Activités sportives  
Programme de bourses individuelles en loisir,  
sport et ilnu-aitun et Programme de bourses de mérite  
Cuisine  
Pot de fleur
- 8 Campement communautaire / Pavillon des arts
- 9 Campement communautaire / Pavillon des arts  
Maison de la famille Shaputuan Puamun
- 10 Marche et course à pied
- 11 Bibliothèque et centre d'accès communautaire Internet



# 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

Capacité : 226 personnes

Coût : 225 \$ / 6 heures

25 \$ par heure supplémentaire

### Surface de béton

15 \$ / 50 minutes pour vocation sportive

\*D'autres conditions s'appliquent.

### Aréna

Coût : 85 \$ / 50 minutes

127,50 \$ / 1 h 20

\*18 ans et plus - D'autres conditions s'appliquent.

### Gymnase

Coût : 10 \$ / 50 minutes

\*18 ans et plus.

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

Location : Privé - Corporatif

Coût : 150 \$ / 12 heures

75 \$ / 6 heures

15 \$ / heure

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



# Nipin | Été 2025

## Événements



10 mai 2025

### E milushkamitsh mamuhitun Pehkupessekau Rassemblement printanier Pehkupessekau

Nanakatshitak tshe uluitishanakanitsh mashinaikan tshe aitunanuatsht! | Surveillez la programmation à venir!  
Tshetshi mitshetunanuatsht | Participez en grand nombre

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

### Cérémonie des premiers pas

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

### Dégustation de doré

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

### Concours de bannique

Le concours de bannique permet de préserver cette tradition culinaire.

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

### Peinture sur les plumes d'outarde

La peinture sur plumes d'outarde permet de préserver les pratiques artistiques ancestrales et valoriser l'art traditionnel.

Info : Doris Bossum, 418 275-5386, poste 1248

21 juin 2025

### Kassinu Ilnuatsh Utshishikumuan Journée nationale des peuples autochtones

Nanakatshitak tshe uluitishanakanitsh 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



## MAMUHITUNANU

### Mishta-mamuhitunanu uhtsh Ushkatsh Ilnuatsh peikuitsh ka ishiliutau Le Grand rassemblement des Premières Nations

Réservez vos dates! Surveillez la programmation à venir!

Info : Audray Nepton, 418 275-5386, poste 1349 ou Josée Potvin, 418 275-5386, poste 1404, grpn@mashteuiatsh.ca

4 au 13 juillet 2025



## Sorties

# Descente de rivière

## Rivière Mistassini

13 au 15 juin 2025

Départ le 13 juin à 8 h de l'aréna  
Retour le 15 juin vers 15 h à Mashteuiatsh

Canot-camping 60 \$ par personne (repas compris)

L'activité est faite pour toute la famille, possibilité d'être 6 personnes par canot. 3 canots de disponible. 14 places de disponible faites vite!



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

## Activités pour les jeunes



11 à 17 ans

## Kahpe uassats Café jeunesse

64, rue UAPAKALU



Party de fermeture  
le vendredi 6 juin

### Heures d'ouverture

LUNDI au JEUDI  
18 h 30 à 21 h 30

VENDREDI  
18 h 30 à 22 h

Kuei à tous, bienvenue au café jeunesse de Mashteuiatsh. Un lieu spécialement conçu pour les jeunes de 11 à 17 ans. Venez passer vos soirées avec nous pour vous amuser, relaxer et être dans un endroit sécuritaire avec vos amis. Nous offrons des activités chaque soir, des soirées au cinéma et quelques sorties également. Une cantine est offerte sur place pour vos creux de fin de soirée. Voici quelques activités que nous offrons : visionnement de match de hockey avec frites et pizza, party jeunesse, bingo avec prix de présence, sport au gymnase, test de goût, atelier de couture, atelier de sensibilisation et plusieurs autres. Suis-nous sur les réseaux sociaux pour toutes les nouvelles nous concernant : Café jeunesse Mashteuiatsh.

Info : Marie-Christine Kurtness et Marc-Olivier Gingras, 418 275-5386, poste 1503



## Inscription camp de jour

15 mai 2025  
à la salle communautaire  
de 17 h 30 à 20 h



✕ ✕ ✕ ∞ CAMP DE JOUR

6 à 11 ans

7 juillet au 15 août 2025

## Camp de jour

LUNDI au JEUDI  
7 h 45 à 16 h 30

VENDREDI  
7 h 45 à 12 h

Offrez à votre enfant une expérience inoubliable cet été ! Votre enfant aimerait vivre de nouvelles expériences, découvrir de nouvelles passions, développer des compétences et faire plein de sorties ? Le camp de jour est là pour lui. C'est dans un environnement sécuritaire et stimulant qu'il en apprendra davantage sur plein de sujets (notre culture, les saines habitudes de vie, la littérature, l'art, le sport et plusieurs autres). Un été de rires, d'aventures et de souvenirs l'attend.

Pour les enfants de 6 à 11 ans

\*Prenez note que votre enfant devra avoir 6 ans avant le 30 septembre 2025.

175 \$ par enfant

Info : Marie-Christine Kurtness et Marc-Olivier Gingras, 418 275-5386, poste 1503





**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.

Différents programmes d'entraînement.

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

Tarification	Adulte	Aîné, étudiant ou employé
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**

**MERCREDI** Gratuit  
17 h à 18 h

**7 mai au  
27 août 2025**

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

**Salle Ush**



**Zumba**

**LUNDI et MERCREDI**  
17 h 30 à 18 h 30

**Du 14 avril  
au 4 juin 2025**

Gratuit pour les résidents de Mashteuiatsh.  
Pour ceux de l'extérieur, on demande une inscription au centre de conditionnement physique.

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

**Yoga**

**MARDI et JEUDI**  
18 h 30 à 19 h 45

Entraîneur avec plus de 10 ans d'expérience (Laurence-Olivier Gill)

Gratuit



**Du 29 avril  
au 2 juillet 2025**

Info : Laurence-Olivier Gill, 581 573-7293



**Entraînement  
Bodyfit**

**MERCREDI**  
12 h à 13 h

**Du 9 avril au  
21 juin 2025**

Gratuit pour les membres du centre Miluelimun.  
Entraînement donné par Mélanie Robillard

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

# Activités sportives

## Tennis

Juin, août et septembre 2025

**LUNDI**  
17 h 30 à 19 h

Gratuit  
Club de tennis  
Roberval



Info : Mathieu Valin,  
418 275-5386, poste

## Golf

Mai, juin, août et septembre

**JEUDI**  
13 h à 16 h

Parties de golf au club  
de golf des Cèdres 12  
trous avec possibilité  
de formation.

10\$ pour la formation



Info : Mathieu Valin, 418 275-5386, poste



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

**29 août 2025 à 12 h**  
Date limite pour déposer  
le formulaire

Déposez le formulaire à la pro-shop (77, rue Uapakalu), à l'édifice principal de Pekuakamiulnuatsh Takuhikan (1671, rue Ouiatchouan) ou à l'adresse suivante : [loisirs@mashteuiatsh.ca](mailto:loisirs@mashteuiatsh.ca).

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

## Cuisine

### Cuisine collective intergénérationnelle

30 mai 2025  
13 juin 2025  
25 juillet 2025  
22 août 2025

**VENDREDI**  
8 h à 12 h

Préparation de repas à partager avec les aînés.

Gratuit  
Salle Ushkui  
Inscription obligatoire / Place limitées



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

## Pot de fleur

6 juin 2025

### Pot de fleur

**VENDREDI**  
10 h

Venez faire votre pot de fleur pour  
vous ou une autre personne.

Gratuit  
Baie des Boivin



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

# Campement communautaire / Pavillon des arts

Site  
Uashassihstsh

## Confection de cape en cuir

10, 17 et  
24 mai 2025

Apprendre à faire une cape, une technique que peu connaissent et portent actuellement.

Pavillon des arts

Info : Doris Bossum, 418 275-5386, poste 1248



## Cuisine communautaire

Date à confirmer  
Vendredi 9 h à 12 h

Perpétuer les recettes des Pekuakamiulnuatsh tout en utilisant le gibier saisonnier, le poisson ou les petits fruits.

Campement communautaire

Info : Doris Bossum, 418 275-5386, poste 1248



## Soirée d'enseignement Cérémonie des premiers pas

Créer des moments d'échanges, de connaissances communautaires et familiales.

Pavillon des arts

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



## Artisanat libre

Créer des moments d'échanges, de connaissances communautaires et familiales.

Pavillon des arts

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



## Cercles de partage sur des thèmes variés

Pavillon des arts

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



## Confection de sac de médecine

Pavillon des arts

Info : Doris Bossum, 418 275-5386, poste 1248

## Enseignement Roue de médecine

Apprendre un mode de vie holistique autochtone.

Pavillon des arts

Info : Doris Bossum, 418 275-5386, poste 1248

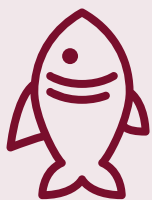


## Participez à nos activités de transmission culturelle!

Nous vous invitons à découvrir une multitude d'activités, telles que l'enseignement de techniques traditionnelles, des ateliers de créations artisanales, des moments de partage communautaire et bien plus encore. Restez à l'affût des annonces sur les pages Facebook de Pekuakamiulnuatsh Takuhikan et sur notre site web [mashteuiatsh.ca](http://mashteuiatsh.ca).

**Nous vous attendons nombreux pour célébrer ensemble notre culture et nos traditions!**





## Construction d'un fumoir

La construction d'un fumoir en vue de faire fumer le poisson permet de préserver cette technique traditionnelle et de la transmettre aux Pekuakamiulnuatsh.

Site Uashassihstsh

Info : Doris Bossum, 418 275-5386, poste 1248



## Confection vêtements traditionnels (femme/homme)

Introduire l'historique, les valeurs, l'utilisation et les enseignements spirituels entourant l'habillement des femmes et hommes en forêt.

Pavillon des arts

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



## Soirée d'enseignement sur les animaux

Cette soirée permet de préserver les contes et de les transmettre aux jeunes générations afin qu'ils puissent conserver ces récits et valeurs qu'ils véhiculent.

Pavillon des arts

Info : Doris Bossum, 418 275-5386, poste 1248



## Soirée visionnement extérieur et cercle de partage

Valoriser le cinéma autochtone et créer des échanges communautaires à la suite du visionnement.

Site Uashassihstsh

Info : Doris Bossum, 418 275-5386, poste 1248



**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.



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

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

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

## Atelier Bébé en santé

**MERCREDI (aux deux semaines)**

Déjeuner-causerie où sont présents à la fois les parents et les enfants de 0 à 2 ans.

Ces ateliers permettent aux parents de rencontrer d'autres parents avec des enfants de même âge et de discuter de sujets qui les préoccupent. Différents spécialistes du développement de l'enfant seront sur place à chaque atelier pour animer et répondre aux questions.

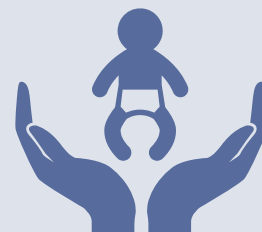
Surveiller les thèmes sur la page facebook de la Maisons de la famille Shaputuan Puamun ainsi que sur celle de Pekuakamiulnuatsh Takuhikan

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

Réservation demandée autant que possible pour réserver votre repas.

Maison de la famille (Aréna 2<sup>e</sup> étage)  
Gratuit

Info : Anouck Launière, 418 275-5386, poste 1764



**2, 16 et 30 avril  
14 et 28 mai  
11 juin  
9 et 23 juillet  
6 et 20 août**



# Marche et course à pied



## Groupe de course à pied

6 mai au  
28 juillet 2025

**MARDI**  
17 h 30

Le service d'accompagnement en course à pied est conçu pour motiver les coureurs de tout niveau en leur offrant une expérience unique : courir derrière un véhicule diffusant de la musique. Cette méthode a pour but de stimuler l'énergie et l'endurance des participants pendant leurs séances d'entraînement, sur des distances allant de 5 à 15 km.

Gratuit  
Départ devant l'aréna

Info : Jérémy Robertson, 418 618-3559

## Club de marche extérieur

12 mai au  
21 août 2025

**LUNDI et JEUDI**  
9 h à 10 h

Pour tous! Venez marcher en groupe.

Gratuit  
Site Uashassihstsh

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

## La Uitshai - Course sur route

17 juin 2025

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

Inscription en ligne <https://www.coupeautocarjeannois.com>  
Inscriptions sur place et cueillette des dossards : Entre 16 h 45 et 18 h 45.

Départ devant l'aréna

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

9 juillet 2025

## Mamu uitshai

**MERCREDI**  
18 h

La course Mamu Uitshai est un événement conçu pour rassembler les familles et encourager les participants à bouger, à partager des moments de convivialité et à renforcer les liens sociaux. L'objectif principal de cette activité est de promouvoir la santé physique tout en offrant un espace propice à la rencontre et à la solidarité.

Le terme Mamu Uitshai provient de la culture locale et évoque l'idée de se retrouver autour d'un moment de plaisir et de bien-être. Cette course, accessible à tous les âges et à tous les niveaux, n'est pas seulement une compétition sportive, mais avant tout une occasion de passer un bon moment en famille ou entre amis.

Après avoir pris part à la course, tous les participants sont invités à se retrouver autour d'un bon lunch, créant ainsi un moment de partage et de convivialité. Ce repas permet non seulement de récupérer après l'effort physique, mais aussi de renforcer les liens communautaires et d'encourager un esprit de solidarité et de bienveillance.

En somme, la course Mamu Uitshai est bien plus qu'une simple activité sportive. C'est un moyen de faire bouger les gens tout en favorisant les échanges sociaux, la santé et la cohésion familiale. Une belle occasion pour les participants de prendre soin de leur corps et de leur esprit tout en partageant un bon moment ensemble.

Gratuit  
Départ devant l'aréna

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



# 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

8 mai 2025

17 h à 19 h



Pour la fête des Mères, venez créer un marque-page tout spécial à offrir à votre chère maman! Un conte rempli de tendresse vous sera également raconté. Ashtum!

Gratuit et matériel fourni  
Tirage d'un prix de présence

### Soirée casse-tête en famille

4 août 2025

17 h à 19 h



Soirée casse-tête en famille! Un casse-tête virtuel te sera également proposé grâce à nos casques de réalités virtuels. Viens t'amuser avec nous, toute la soirée!

Les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés d'un adulte de confiance.

Gratuit

### Mois de l'histoire des peuples autochtones

5 juin 2025

17 h à 19 h



Visionnement d'archives vidéo de notre communauté, photos et histoires des familles de Mashteuiahtsh. Discussions autour d'un thé.

Gratuit et matériel fourni  
Tirage d'un prix de présence

### Rentrée scolaire

14 août 2025

17 h à 19 h

L'été tire déjà à sa fin, j'espère que tu en profites bien! Viens à la bibliothèque pour un conte amusant qui parle du retour à l'école : L'enseignante surprise!

Gratuit

### Activité fête des Pères

9 juin 2025

17 h à 19 h



Pour la fête des Pères, venez créer un porte-clé unique pour votre papa. Une histoire de papa comique vous sera également contée!

Gratuit et matériel fourni  
Tirage d'un prix de présence

Info : Marie-Claude Lessard, 418 275-5386, poste 1314



### Venez découvrir notre sentier du conte : On y va! Haw êkwa!

Juillet et Août

Chaque jour, un petit garçon regarde des enfants passer en planche à roulettes et rêve de les rejoindre. Un jour, sa mère lui apporte une surprise : sa vieille planche, juste pour lui ! Haw êkwa !

Le sentier du conte est installé, tous les jours de l'été, le long du sentier menant à la bibliothèque.

Vous êtes les bienvenus!

Selon l'horaire d'ouverture de la bibliothèque



# **Pekuakamiulnuatsh Takuhikan**

Téléphone : 418 275-2473  
[www.mashteuiatsh.ca](http://www.mashteuiatsh.ca)  
[loisirs@mashteuiatsh.ca](mailto:loisirs@mashteuiatsh.ca)