PROGRAMMATION HIVER 2020

Du 6 janvier au 22 mars 2020

Parcours Gouin

Arrondissement Ahuntsic-Cartierville Montréal

Guepe

INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS
514 872-6196
parcoursgouin@guepe.qc.ca
parcoursgouin.ca

SUIVEZ-NOUS ParcoursGouin
parcoursgouin

INFORMATIONS

Heures d'ouverture du pavillon d'accueil

	Lundi au vendredi	Samedi et dimanche
HIVER 1er nov. au 3 mai	10 h à 17 h	10 h à 18 h
PRINTEMPS-ÉTÉ 4 mai au 30 sept.	10 h à 21 h	10 h à 21 h
AUTOMNE 1er oct. au 31 oct.	10 h à 19 h	10 h à 19 h

10905, rue Basile-Routhier (à l'angle de l'avenue Park-Stanley)

À deux pas de la station de métro Henri-Bourassa

SERVICES

- Comptoir d'information
- Gouinfre café
- Prêt de jeux de société et d'extérieur
- Bibliothèque en libre-service
- Boîte à bouger
- Prêt de raquettes et de trottinettes des neiges*

Location de ski de fond*

La location inclut les skis, les bâtons et les bottes.

TARIF JOURNALIER
5 $ / enfant
10 $ / adulte

*Pour effectuer le prêt d'équipements, une pièce d'identité avec photo est obligatoire.

NOUVEAUTÉ À L'HIVER 2020!
Prêt GRATUIT de *fatbike*!

Sillonnez le Parcours Gouin et ses parcs en empruntant un vélo à pneus surdimensionnés. Restez à l'affût en consultant notre site web !

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES ET QUINZOMADAIRES

Les jeudis

Yoga postnatal avec POP Spirit

Découvrez de nouvelles postures pour maman et bébé dans un cadre à la fois accueillant et paisible. Entre mouvement et détente, renforcez vos muscles posturaux et offrez à bébé des massages et des postures assistés.

10 h 30 à 11 h 30
Au deuxième étage du pavillon d'accueil. Sur inscription seulement!

Après-midi zen avec les Tricoteuses du quartier

Profitez de la présence d'une experte pour apprendre les rudiments du tricot et du crochet. Tout le monde s'amuse et y trouve son compte!

13 h 30 à 15 h
Au deuxième étage du pavillon d'accueil.
Du matériel sera disponible sur place pour les initiés.
Pour les gros projets, merci d'amener votre propre matériel!

Les samedis

Avant-midi Tai-Chi avec Surya-Montréal

Reconnectez-vous avec votre corps et retrouvez un équilibre physique, énergétique et émotionnel en mettant en pratique des mouvements lents venant de la gymnastique chinoise.

10 h 30 à 11 h 30
Au deuxième étage du pavillon d'accueil.
Capacité d'accueil de 40 participants. Premier arrivé, premier servi!

Les samedis nature!

Découvrez la biodiversité se cachant à proximité de votre domicile! Mélangez apprentissage et plaisir à travers des activités sur la nature, des bricolages, des expériences scientifiques et plus encore! Des thématiques différentes sur la nature sont présentées à chaque semaine, pour le plus grand bonheur des familles.

De 14 h à 16 h

18 janvier	Chasse aux empreintes
1 février	Olympiades hivernales
15 février	Nos animaux en hiver
29 février	Érable enchanté, bec sucré
14 mars	Survie en forêt

Contes autour du feu

Rassemblez-vous autour du feu et faites griller votre guimauve en écoutant notre conteur vous raconter des histoires rocambolesques! Renseignez-vous sur nos thématiques de contes!

13 h à 15 h
La séance peut être annulée en raison des conditions météorologiques. Informez-vous!

11 janvier	Conte à saveur environnementale
25 janvier	Conte à saveur environnementale
8 février	Conte à saveur historique
22 février	Conte spécial pour la fête d'hiver
7 mars	Conte à saveur historique
21 mars	Conte à saveur environnementale

Les dimanches

Yoga Neige avec POP Spirit

Rien de mieux qu'une séance de yoga en pleine nature pour commencer la journée du bon pied!

10 h 30 à 11 h 15
L'activité aura lieu à l'extérieur, en tout temps. Si la température extérieure atteint -20°C, l'activité sera déplacée au 2e étage du pavillon d'accueil et pourra accueillir un maximum de 40 personnes. Premier arrivé, premier servi!

VISITES GUIDÉES DU PAVILLON D'ACCUEIL

Pénétrez dans le tout premier bâtiment à consommation énergétique nette zéro à Montréal et apprenez-en plus sur les technologies vertes qui le composent.

Tous les dimanches, départ à 13 h
Durée de 45 minutes

C'EST GRATUIT!

Visites guidées sur mesure aussi disponibles pour les groupes scolaires et communautaires. Réservez maintenant!

ACTIVITÉS PONCTUELLES ET ÉVÉNEMENTS

Toutes les activités ont lieu au pavillon d'accueil, à moins d'avis contraire.

LÉGENDE
- : volet sports et loisirs
- : volet histoire et culture
- événement
- : volet environnement
- : inscription obligatoire

JANVIER

9 janvier
5$

Changer le monde, changer notre rapport au monde
19 h à 20 h 30 | Épicerie Loco

Laissez-vous immerger au coeur d'une pièce de théâtre immersive et explorez le rapport à la nature et l'impact de l'agriculture industrielle sur la nature et la vie des agriculteurs.

11 janvier

Cardio-raquette
10 h 30 à 11 h 30 | Cardio plein air

Réalisez un entraînement physique en raquettes de 60 minutes, alliant des exercices cardiovasculaires et musculaires.

Les raquettes seront prêtées gratuitement, une gracieuseté de GUEPE.

15 janvier

La faune urbaine
19 h à 20 h | GUEPE

Faites connaissance avec les animaux de la faune urbaine ainsi que les bons gestes à suivre pour une bonne coexistence en milieu urbain, à travers une activité interactive.

19 janvier
5$

Randonnée en raquettes - *Sur la trace des anciens*
13 h à 15 h | GUEPE

Enfilez des raquettes et faites la rencontre d'un personnage costumé! Il vous fera découvrir l'histoire du Sault-au-Récollet et des environs.

Prêt de raquettes sur place.
Lieu : Chalet d'accueil du parc-nature de l'Île-de-la-Visitation

PHOTO : FAT

23 janvier
5$ — Pour les familles!

Introduction au *fatbike*
19 h à 21 h | Vélocyclop

Suite à une courte conférence sur le *fatbike*, ce vélo à pneu surdimensionné, testez vos habiletés dans un petit parcours extérieur!

Carte d'identité obligatoire pour le prêt d'équipement.

24 janvier
5$

Soirée à l'auberge - *Au temps de la Nouvelle-France*
19 h à 21 h | GUEPE

Oyez! Oyez! Remontez le fil du temps et faites-vous raconter l'histoire comme une histoire! Amusez-vous comme à l'époque des soirées à l'auberge!

Jus de pommes chaud à l'ancienne et grignotines.

31 janvier

Soirée quiz sur l'environnement
19 h à 21 h | La Récréation

Formez une équipe du tonnerre et étalez vos connaissances lors d'un quiz amusant! Une activité idéale à faire entre amis ou avec la famille!

FÉVRIER

2 février
Pour les 7 ans et +

Initiation à la bande dessinée
13 h à 15 h | Atelier C

Apprenez les bases du dessin et discernez les expressions et les différents profils d'un personnage. Aucune expérience artistique requise.

6 février
5$

La rivière des Prairies : patrimoines, villages et paysages
19 h à 20 h 30 | Héritage Montréal

Plongez dans le territoire et la géographie de la rivière des Prairies et (re)découvrez le patrimoine bâti, les paysages et les villages qui la longent.

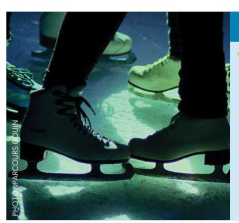
PHOTO : MARCOUX & GUIP

14 février

Soirée féérique sur glace
19 h à 21 h | GUEPE

À la Saint-Valentin, enfilez vos patins et vivez une ambiance féérique sur la glace! Musique, feu de camp et guimauves vous attendent!

Apportez vos patins!
Lieu : Parc Nicolas-Viel

15 février

Randonnée nocturne en raquettes
19 h à 20 h 30 | GUEPE

Comptez sur la présence d'un éducateur-naturaliste de GUEPE pour vous exercer à la raquette. Une randonnée guidée vous permettra d'entrer en contact avec la biodiversité du parc-nature du Bois-de-Saraguay.

Raquettes et lampe frontale fournies sur place.
Lieu : à l'angle des avenues Joseph-Saucier et Jean-Bourdon

20 février
10$ — Pour les 18 ans et +

La chimie du vin
19 h à 21 h | Benoit Marsan

Initiez-vous à la chimie du vin! Au menu, les changements chimiques qui se produisent lors du mûrissement de la baie, la couleur, les arômes, les saveurs et la texture du vin.

Dégustations incluses

22 février
Parfait pour les familles!

Fête d'hiver
12 h à 16 h | GUEPE et plusieurs partenaires

Célébrez l'hiver grâce à une multitude d'activités! Au menu : terrain d'aventure éphémère, tire sur neige, prêt de ski de fond et de raquettes, contes autour du feu et bien plus!

Cardio-express
13 h à 13 h 45 | Cardio plein air

Un programme idéal pour les gens énergiques! Un entraînement où chacun travaille à son rythme. Joues rouges et plaisir garantis!

Activité présentée dans le cadre de la Fête d'hiver

28 février
5$

Soirée à l'auberge - *Les vraies menteries!*
19 h à 21 h | GUEPE

Oyez! Oyez! Laissez-vous raconter des histoires farfelues et déjantées, mais vraies! Une soirée à l'auberge dont vous vous souviendrez!

Jus de pommes chaud à l'ancienne et grignotines.

29 février

Cardio-raquette
13 h à 14 h | Cardio plein air

Réalisez un entraînement physique en raquettes de 60 minutes, alliant des exercices cardiovasculaires et musculaires.

Les raquettes seront prêtées gratuitement, une gracieuseté de GUEPE.

PHOTO : CARDIO PLEIN AIR

MARS

4 mars
Pour les 5 à 10 ans.

Atelier scientifique sur les énergies alternatives
11 h à 12 h | Sciences en folie

Faites une quête aux sources d'énergies alternatives et apprenez à différencier les énergies renouvelables et non renouvelables. En équipe, activez les dispositifs solaires pour mettre en fonction une ampoule.

Atelier scientifique sur les températures extrêmes
13 h à 14 h | Sciences en folie

Pourquoi y a-t-il des saisons? Sous un climat contrôlé, devenez des aspirants météorologistes. Mesurez l'effet de l'air, des nuages, de la pluie et reproduisez même le bruit du tonnerre!

5 mars
5$

Le parcours du café : des champs à la tasse
19 h à 20 h 30 | Le Brûloir

À travers cette conférence, empruntez le parcours fascinant du café, de sa culture à son infusion. Faites un retour sur les étapes cruciales qui influencent son potentiel et ses qualités aromatiques et gustatives!

6 mars
Pour les familles!

Ciné-pyjama : Le Roi lion (2019)
19 h à 21 h | GUEPE

Visionnez le tout dernier tome de la série de films et revivez en famille les dernières aventures de Simba, Mufasa, Scar, Nala et tous les autres... Du chocolat chaud vous sera servi sur place.

Habillez-vous de votre plus beau pyjama!

7 mars
Pour les 5 à 7 ans

Initiation au théâtre d'objets : La vie secrète des objets
16 h à 17 h | Ombres folles

Saviez-vous que tout objet, même le plus banal, peut se transformer en personnage surprenant? Offrez une vie aux objets avec les ombres!

Pour les 8 à 12 ans

Initiation au théâtre d'ombre : L'ombre du monstre
19 h à 20 h | Ombres folles

Laissez libre cours à votre imagination pour créer les plus beaux et terrifiants monstres. Par des ombres corporelles surprenantes et des silhouettes découpées, formez une fresque de créatures fantastiques!

12 mars

Réparothon
16 h à 19 h | Insertech

Lors de cet atelier de réparation participatif, confiez vos appareils lents ou défectueux aux vrais experts et prenez une part active dans la réparation!

Accepté : ordinateurs fixes et portables, tablettes numériques et téléphones intelligents

Premier arrivé, premier servi!

13 mars

Astronomie urbaine
19 h 30 à 21 h | Sciences pour tous et Pierre Lacombe

L'observation du ciel nocturne en milieu urbain, est-ce possible? Parfaitement! Découvrez les événements astronomiques prévus pour le printemps et l'été 2020.

Séance d'observation du ciel étoilé, si la température le permet.

19 mars
5$

Ciné-conférence : Qu'est-ce qu'on attend?
18 h à 21 h | GUEPE et Équiterre

Ungersheim, petite ville française, a réduit ses émissions directes de gaz à effet de serre de 600 tonnes par an. Visionnez ce fabuleux documentaire et discutez du pouvoir citoyen en compagnie d'un membre de l'équipe d'Équiterre.

20 mars

Soirée à l'auberge - *Une soirée d'enfer!*
19 h à 21 h | GUEPE

Oyez! Oyez! Des récits qui s'adressent aux âmes courageuses! Au menu: le diable, des revenants et la pire des bêtes: l'homme! Revivez l'époque des soirées à l'auberge d'autrefois!

Jus de pommes chaud à l'ancienne et grignotines.