

### Obligatoire pour tous :

Rencontre de début d'année: atelier, cadeaux, sondage et réseautage.

### Les choix de dates pour participer à la rencontre:

13 janvier en présence à 18h

15 janvier en ligne à 18h

16 janvier en présence à 13h

19 janvier en ligne à 18h

21 janvier en présence à 18h

En présence au :

875 Boul. Charest Ouest

ou

En ligne via la plateforme ZOOM

Cette année, l'ARLPH03 vous convie à une rencontre obligatoire avec les administrateurs pour débiter cette nouvelle année d'activités accompagnées avec Tandem Actif!

Lors de cette rencontre, nous regarderons tous ensemble les nouvelles exigences de participation, les bonnes pratiques d'utilisation de la plateforme, les nouvelles fonctionnalités du site et nous recueillerons vos précieux commentaires sur votre expérience avec Tandem Actif via un sondage.

Nous vous présenterons aussi notre nouveau système de récompenses! Ce système visera à remettre des cadeaux aux personnes qui feront des activités avec le site Tandem Actif. De plus, nous remettrons quelques cadeaux pratiques à certains participants de chacune des rencontres.

Finalement, ces moments seront des espaces d'échanges et de rencontre avec d'autres utilisateurs! Au plaisir de vous revoir!

**Pour t'inscrire à la rencontre obligatoire et à une ou plusieurs des activités: [clique ici](#).**

Nous te rappelons que tu peux faire des activités avec Tandem actif toute l'année! N'attends pas les événements, sors aussi souvent que tu le veux!

## 25 janvier



### Initiation au ski de fond et lancement de saison hivernale

Initiation au ski de fond et rassemblement de saison autour d'un chocolat chaud et des collations.

Heure: 10h à 13h

Où: Base plein air de Sainte-Foy, 3137 Rue Laberge, Québec, QC G1X 4B5

Coût: Gratuit

## 14 février

**PENTATHLON**  
DES NEIGES  Sun Life

### Pentathlon des neiges Sun Life

Activités disponibles: la raquette, le patinage, le vélo, le ski de fond et la course. Vous pouvez choisir une ou plusieurs activités.

Heure: 8h30 à 12h

Où: Plaines d'Abraham, 835 Av. Wilfrid-Laurier, Québec, QC G1R 2L3

Coût: Gratuit

Cette année, l'ARLPH03 crée une équipe avec Tandem Actif. Si vous avez envie d'essayer cette expérience, nous pourrions vous guider pour la pratique d'une ou plusieurs activités. Nous pourrions aussi vous aider à vous procurer le matériel pour participer aux différentes disciplines.

L'événement est récréatif, c'est-à-dire que vous pouvez faire une ou plusieurs activités, que vous soyez accompagnateur ou personne ayant des besoins. Pour participer à l'activité, il faut maîtriser un moins une des activités, car il n'y aura pas de moniteur pour initiation.

La date limite pour la demande d'équipements est le 23 janvier. Appelle-nous!



**14 février**



## Initiation au patinage - Festival des Neiges de L'Ancienne-Lorette

Initiation au patinage à l'occasion du Festival des Neiges de L'Ancienne-Lorette, animation aussi disponible sur place.

Heure: 9h à 15h

Où: Parc de la Rivière, 1311 Rue des Loisirs E #323, L'Ancienne-Lorette, QC, G2E 0A5

Coût: Gratuit

**22 février**



## Initiation au ski alpin à la Virée Nordique

La Virée Nordique organise une journée familiale et inclusive où vous êtes invités à découvrir les joies du ski alpin. Du matériel et des formateurs vous attendrons à La Malbaie pour cette journée hivernale et festive.

Heure: 10h à 16h

Où: Mont Grand Fonds, 1000 Chemin des Loisirs, La Malbaie, QC G5A 1Y8

Coût: Gratuit

Partenaires: Envol Charlevoix

**Date à venir**



## Initiation à la planche à pagaie en piscine

Initiation à la planche à pagaie adaptée dans un bassin récréatif entouré de moniteurs pour bien apprendre les bases de l'activité.

Heure: à venir

Où: à venir

Coût: Gratuit

Partenaire: SUP Québec

## Session d'hiver



### Pour les accompagnateurs : Cours de langue des signes Québécoise, niveau 1

Session de 1 cours par semaine pour 12 semaines donnée par l'entreprise Eversa afin d'atteindre le niveau 1 en Langue des signes québécoise.

**Heure:** (Différentes offres d'heures en journée et en soirée) du 26 janvier 2026 au 17 avril 2026 (1 cours par semaine durant 12 semaines)

**Où:** En ligne

**Coût:** Gratuit

## Selon la demande



### Ateliers d'utilisation de l'informatique : comment bien naviguer sur internet

Cours d'informatique concernant votre ordinateur (PC), tablette, cellulaire ou tout autre sujet concernant le vaste monde de l'informatique et comment bien utiliser Tandem Actif.

**Heure:** À déterminer selon vos disponibilités et celles du formateur

**Où:** Patro Le Pivot

**Coût:** Gratuit

**Pour t'inscrire à la rencontre obligatoire et à une ou plusieurs des activités: [clique ici](#).**

Nous te rappelons que tu peux faire des activités avec Tandem actif toute l'année! N'attends pas les événements, sors aussi souvent que tu le veux!

**Pour toute question ou pour t'inscrire via un administrateur, Laisse un message à Marie Malouin, agente de projets au [projet@arlph03.com](mailto:projet@arlph03.com) ou au 418-476-4795 x105**