



PROGRAMMATION DES LOISIRS

Automne 2026



Ville de
Sainte-Catherine
de-la-Jacques-Cartier



Bonjour à toutes et à tous,

L'automne est une saison propice aux découvertes, aux rencontres et aux moments de partage. Que vous souhaitiez bouger, apprendre, développer une nouvelle passion ou simplement profiter d'activités en bonne compagnie, notre programmation de loisirs vous offre de nombreuses possibilités.

Cette saison, l'offre culturelle a également été enrichie avec l'ajout de plusieurs nouveautés, dont un concept original de création théâtrale en troupe, le yoga sur chaise, les ateliers d'aquarelle, d'écriture créative, d'origami et *Apprivoiser le stress*, ainsi que la danse K-Pop, le dessin de personnages, le jiu-jitsu, l'atelier *Méditation et présence* et les jeux de rôles avec *Les Aventuriers du Plateau*. Ces nouvelles activités viennent compléter une programmation déjà bien établie et diversifiée.

Je vous invite à prendre quelques minutes pour découvrir les activités offertes et à vous inscrire à celles qui vous interpellent. Chacune d'elles représente une occasion de s'épanouir, de créer des liens et de profiter pleinement de tout ce que notre milieu de vie a à offrir.

J'espère que cette programmation répondra à vos intérêts et fera de votre automne une saison active, enrichissante et agréable.

Au plaisir de vous croiser lors de nos activités!

Mathieu Roberge
Maire

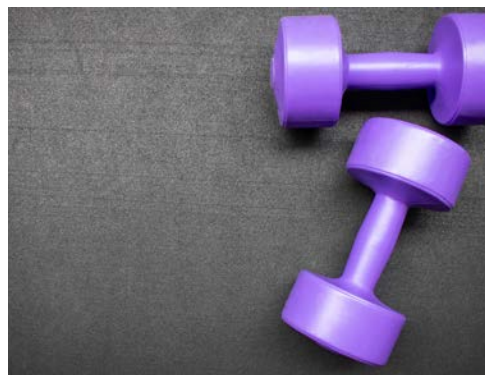


TABLE DES MATIÈRES

Renseignements généraux	4
Cours offerts	7
Bibliothèque Anne-Hébert	24
Soccer	26
Organismes et événements à venir	29

Activité	Clientèle	Page
Ateliers d'aquarelle*	15 ans et plus	7
Atelier <i>Apprivoiser le stress</i>*	16 ans et plus	7
Ateliers d'écriture*	18 ans et plus	7
Atelier Origami*	6 ans et plus	8
Les aventuriers du plateau*	9 à 12 ans	8
Badminton	16 ans et plus	9
Cheerleading	5 à 11 ans	10
Danse		
Hip-hop	5 à 11 ans	10
Initiation	3-4 ans	11
K-Pop*	6 à 12 ans	11
Sociale	Pour tous	11
Défoule danse	16 ans et plus	12
Dessin de personnages*	8 à 14 ans	12
L'équipe Oxygène		
Cardio flow abdos	16 ans et plus	14
Cardio maman-poussette	18 ans et plus	13
Cardio-tonus-stretch*	16 ans et plus	14
Entraînement Gold	50 ans et plus	13
Entraînement plein air	18 ans et plus	14
Force-mobilité	50 ans et plus	13
Midi-flex entraînement plein air*	18 ans et plus	14
Stretching	50 ans et plus	13
Gardiens avertis	11 à 15 ans	15
Gymnastique & mini-gymnastique	3 ans et plus	16
Karaté et arts martiaux*	16 ans et plus	17
Méditation et présence*	16 ans et plus	18
Motricité	5 ans et moins	16
Musique (batterie, piano)	16 ans et plus?	19
Pickleball	16 ans et plus	19
Pound	16 ans et plus	20
Prêts à rester seuls	9 à 14 ans	20
Théâtre	(7 à 14 ans)	21
ViActive	50 ans et plus	21
Yoga (doux , flow, sur chaise*)	16 ans et plus	22
Zumba (zumba et zumba Gold)	16 ans et plus	23

*Nouveautés



INSCRIPTION EN LIGNE

Les inscriptions aux activités se font sur le portail citoyen *Voilà!* sous l'onglet « Loisirs ».

Si vous avez déjà un dossier, votre nom d'utilisateur correspond au courriel du membre principal de la famille.

Si vous n'avez pas de dossier, vous devez le créer.

Pour consulter votre dossier ou pour le créer, rendez-vous à l'adresse suivante :

<https://sainte-catherine-de-la-jacques-cartier.appvoila.com/fr/>.

Votre compte sera en approbation et sera activé par l'administration dans un délai de 24 à 48 heures ouvrables. Il est donc préférable d'avoir vos accès avant la période d'inscription afin d'éviter les contraintes liées au délai d'activation.



Saviez-vous qu'en créant votre dossier loisirs sur le portail *Voilà!*, vous pourrez également être informé des activités ou événements à venir?

DÉPANNAGE

Vous éprouvez des difficultés pour créer votre compte?

Vous ne pouvez pas payer en ligne?

Vous ne possédez pas le matériel informatique nécessaire pour effectuer votre inscription?

Vous avez tout simplement besoin d'information?

Nous sommes là pour vous aider!

Contactez-nous au 418 875-2758, poste 338.



L'ÉQUIPE DU SERVICE SPORTS, LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE :



Éric Gingras, directeur

Geneviève Lalande, coordonnatrice

Manon Lévesque, coordonnatrice

Philippe Thivierge, coordonnateur

Mireille Bourassa, responsable bibliothèque

Geneviève Roger, responsable adjointe bibliothèque

Julie Ménard, adjointe administrative et réceptionniste

Marlène Lachance, adjointe administrative

Photo : Jonathan Roy, photographe

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Inscrivez-vous pendant la période d'inscription entre le **17 août et le 6 septembre 2026** pour bénéficier du tarif hâtif sur certaines activités de la programmation.

À compter du 7 septembre, le tarif régulier s'appliquera automatiquement à toutes les nouvelles inscriptions.

Les inscriptions reçues après le début des cours seront acceptées seulement si des places sont encore disponibles. Aucun crédit ne sera consenti pour la portion de cours écoulée.

TARIFICATION NON-RÉSIDENT

Les non-résidents de la ville de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier doivent déboursier un montant supplémentaire correspondant à 50 % du tarif indiqué (à l'exception des activités couvertes par les ententes intermunicipales) pour l'activité à laquelle ces derniers désirent s'inscrire.

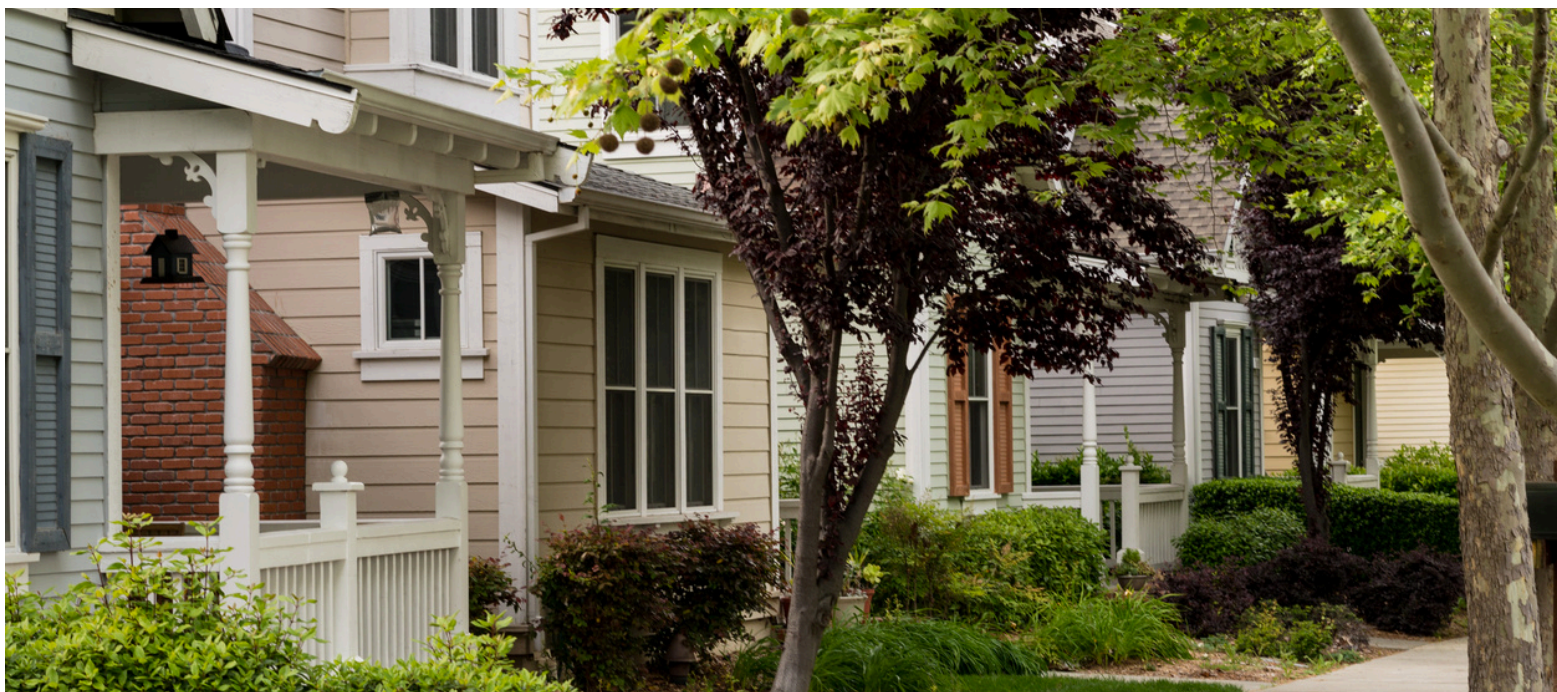
L'entente entre la Ville de Fossambault-sur-le-Lac et la Ville de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier a pour objectif de permettre aux résidents des deux municipalités de s'inscrire à des activités sportives, culturelles et de loisirs offertes sur le territoire des deux villes aux tarifs résidents.

Aux fins de cette entente, les activités visées sont celles dites « régulières » se déroulant sur un minimum de cinq séances et n'étant pas disponibles dans la ville de résidence du participant.

Sont exclus de cette entente tous les coûts d'abonnement pour des activités libres en pratique individuelle, les activités ayant une durée d'une seule journée ou se déroulant sur une session de quatre cours ou moins.

NOTION DE RÉSIDENCE (DÉFINITION)

Adresse où loge le participant de façon permanente au moment de l'inscription ou nouvelle adresse en vue d'un déménagement prévu au moment de la réalisation de l'activité (avec preuve à l'appui). L'adresse d'un terrain vacant, d'un chalet ou d'un commerce n'est pas considérée dans la notion de résidence.



POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

APPLICABLE AUX COURS ET AUX ACTIVITÉS SPORTIVES

Des frais d'administration de 15 % s'appliquent sur toute demande de remboursement de la part des participants. Les remboursements sont effectués par l'émission d'un chèque, selon les modalités suivantes :

Remboursement complet

Un remboursement total est accordé dans les cas suivants :

- La demande est faite avant la fin de la période d'inscription;
- Le cours est annulé par la Ville, peu importe la raison;
- Un changement d'horaire effectué par la Ville empêche la participation au cours.

Remboursement partiel (montant total moins 15 % de frais d'administration)

Applicable si :

- La demande est faite avant le début des cours.

Remboursement partiel au prorata (montant total moins 15 % de frais d'administration)

Applicable si :

- Le participant abandonne après le premier cours, mais avant le deuxième;
- Le participant abandonne en cours de session en raison d'un déménagement (preuve exigée) ou pour des raisons médicales (billet médical requis).

Aucun remboursement

Aucun remboursement ne sera accordé dans les cas suivants :

- Abandon pour des raisons personnelles;
- Absence à un ou plusieurs cours, peu importe la raison.

Toutes les demandes de remboursement doivent se faire par écrit, par la poste ou par courriel :

Service sports, loisirs, culture et vie communautaire

Ville de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

2, rue Laurier, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier (Québec) G3N 1W1

Courriel : loisirs@villescjc.com.

MOTIFS D'EXPULSION

Les activités de loisirs ont pour objectif d'offrir des expériences agréables et stimulantes en toute sécurité. Les animateurs ont pour tâche d'animer et d'assurer la participation à ces activités.

L'éducation et le savoir-vivre étant la responsabilité de chaque individu, le Service sports, loisirs, culture et vie communautaire se réserve le droit d'expulser, sans remboursement, toute personne dont le comportement serait considéré comme irrespectueux ou dangereux pour lui-même, les autres participants, les responsables ou les animateurs.

COURS DE L'ÉQUIPE OXYGÈNE

Les modalités d'inscription, les renseignements quant à l'annulation et aux reprises de cours ainsi que la politique de remboursement sont disponibles sur le site Internet de L'équipe Oxygène à **www.equipeoxygene.com**. Pour toute question ou information, contactez madame Isabelle Thériault au 418 522-3865.

ATELIERS D'AQUARELLE

Vous désirez vous initier à l'aquarelle, explorer ce médium poétique pour créer de magnifiques œuvres ou simplement vous détendre? Ce cours est fait pour vous. En compagnie de monsieur Richard Cameron Morneau, peintre et illustrateur depuis plus de 20 ans, vous apprendrez les bases de l'aquarelle et réaliserez huit projets inspirants : un ciel nuageux, un reflet dans l'eau, des champignons, une citrouille, des fleurs, des arbres, des oiseaux et un personnage ludique.



Tout le matériel vous sera fourni lors de ces belles soirées.

21 septembre au 30 novembre (congé le 12 octobre) - Centre socioculturel Anne-Hébert

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Aquarelle	15 ans et plus	Lundi	19 h 15 à 20 h 15	185 \$	200 \$

RICHARD CAMERON MORNEAU | info@richardcm.com

ATELIER « APPRIVOISER LE STRESS »

Le stress fait partie de la vie, mais il n'a pas à nous gouverner. Dans cet atelier, vous explorerez la biologie du stress, ses effets sur le corps et l'esprit, ainsi que des outils simples et concrets pour retrouver calme et résilience au quotidien. Grâce à une formule combinant théorie, discussions et exercices pratiques, vous repartirez avec des ressources que vous pourrez mettre en application dès le lendemain.

27 octobre - Centre socioculturel Anne-Hébert

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif
Apprivoiser le stress	16 ans et plus	Mardi	18 h à 20 h 45	60 \$

GESSY LAFLAMME | yogameditationportneuf@gmail.com

ATELIERS D'ÉCRITURE

L'atelier d'écriture créative vous propose des jeux et exercices visant à stimuler la mémoire et à explorer des mots ainsi que des souvenirs oubliés. C'est un temps et un lieu de découverte, qui favorisent l'affirmation de sa propre écriture à travers un thème donné. C'est aussi l'occasion de passer un agréable moment d'échange, de partage et de convivialité.

Matériel requis : un cahier et un crayon.

22 septembre au 24 novembre - Centre socioculturel Anne-Hébert

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Écriture	18 ans et plus	Mardi	13 h 45 à 15 h	175 \$	190 \$

STÉPHANIE BARDOU | sbardou.ateliercrea@outlook.com

ATELIER D'ORIGAMI

L'origami, art subtil du pliage de papier né en Chine et introduit au Japon par des moines bouddhistes, est un véritable accélérateur de créativité. Cette activité permet aux enfants de développer leur imagination ainsi que leurs habiletés manuelles. Grâce à des pliages adaptés à différents niveaux, chacun pourra progresser selon son âge et ses aptitudes tout en découvrant le plaisir de créer avec le papier.

18 octobre - Bibliothèque Anne-Hébert

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif
Origami	Pour tous (6 ans et plus)	Dimanche	10 h à 11 h 30	10 \$

PRODUCTIONS CIRQUE À VOLONTÉ | cirqueavolonte@gmail.com



LES AVENTURIERS DU PLATEAU

Plonge dans l'univers des « Aventuriers du Plateau », un concept inspiré d'un célèbre jeu de rôles où l'imagination prend vie! En groupe, pars à l'aventure dans un monde fantastique rempli de magie, de dragons et de défis captivants.

Crée ton propre personnage et aide ton équipe à relever une quête haute en couleur : lance les dés, jette des sorts et affronte des créatures mythiques!

Accessible aux débutants comme aux initiés, cette activité unique propose une aventure différente à chaque séance, le tout animé par des passionnés de jeux de rôles.

24 septembre au 26 novembre - Centre socioculturel Anne-Hébert

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Aventuriers du Plateau	9 à 12 ans	Jeudi	18 h 30 à 19 h 30	145 \$	155 \$

LES PRODUCTIONS DANSE INTENSE | info@productionsdanseintense.com

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIRS

BADMINTON AMICAL

Envie de bouger et de pratiquer le badminton dans un cadre détendu? Ces séances permettent de jouer des matchs amicaux tout en améliorant ses habiletés et en partageant un moment agréable. Venez échanger quelques volants dans le plaisir et la bonne humeur!

L'inscription en duo est obligatoire afin de garantir à chacun la présence d'un partenaire de jeu.

23 septembre au 25 novembre - École des Explorateurs

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif
Badminton amical	16 ans et plus	Mercredi	18 h 15 à 19 h 15	100 \$ (duo)

SERVICE SPORTS, LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE | loisirs@villescjc.com

BADMINTON INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ

Participez à un groupe dynamique de badminton pour adultes, encadré par des responsables passionnés! Profitez d'une ambiance conviviale où il est possible de remplacer gratuitement les joueurs absents. Une belle occasion de bouger, de progresser et d'intégrer officiellement un groupe actif. Prenez note que le niveau du groupe est intermédiaire-avancé.

La priorité est donnée aux anciens participants. Groupes complets. Intéressé à remplacer? Écrivez à : loisirs@villescjc.com.

Mardi : 22 septembre au 24 novembre - École des Explorateurs

Mercredi : 23 septembre au 25 novembre - École des Explorateurs

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Badminton	16 ans et plus	Mardi	19 h 30 à 21 h	90 \$	105 \$
Badminton	16 ans et plus	Mercredi	19 h 30 à 21 h	90 \$	105 \$

SERVICE SPORTS, LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE | loisirs@villescjc.com



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIRS

CHEERLEADING

Le *cheerleading* est une discipline sportive dont la popularité ne cesse de croître. Ce sport possède quatre volets : la danse, les sauts, la gymnastique au sol ainsi que les portées dans les airs. Il est conçu pour que chaque enfant progresse à son rythme.

Tenue adaptée et bouteille d'eau. Aucun bijou. Cheveux attachés.



26 septembre au 5 décembre (congé le 10 octobre) - École des Explorateurs

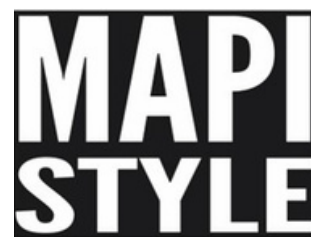
Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Cheerleading	5 à 11 ans	Samedi	11 h 30 à 12 h 30	140 \$	150 \$

LES PRODUCTIONS DANSE INTENSE | info@productionsdanseintense.com

DANSE HIP-HOP

Ce cours de danse urbaine se caractérise par des mouvements secs et précis. Les chorégraphies sont exécutées sur des musiques tendances et dynamiques. Plusieurs techniques et styles y sont enseignés comme « le locking, le popping, le hacking, le krump, le house », etc.

Spectacle dans la fin de semaine du 12 et 13 décembre. Le frais d'inscription incluent un fichier numérique du spectacle.



27 septembre au 6 décembre (congé le 11 octobre) - Centre socioculturel Anne-Hébert

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Danse hip-hop	5-11 ans	Dimanche	11 h 20 à 12 h 20	145 \$	155 \$

MARIE-PIER BROWN | mapi321@hotmail.com



DANSE INITIATION

Ce cours de danse est ludique et dynamique. Les enfants apprennent à danser par le jeu. Ils ont l'occasion de travailler leur développement global en bougeant sur de la musique thématique et populaire.

Spectacle dans la fin de semaine du 12 et 13 décembre. Les frais d'inscription incluent un fichier numérique du spectacle.

27 septembre au 6 décembre (congé le 11 octobre) - Centre socioculturel Anne-Hébert

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Danse (initiation)	3-4 ans	Dimanche	9 h à 10 h	145 \$	155 \$
Danse (initiation)	3-4 ans	Dimanche	10 h 10 à 11 h 10	145 \$	155\$

MARIE-PIER BROWN | mapi321@hotmail.com

DANSE K-POP

La danse K-Pop se caractérise par ses mouvements précis, ses chorégraphies synchronisées et son énergie contagieuse. Inspiré de l'univers des groupes coréens populaires, ce cours permet d'apprendre des enchaînements rythmés tout en développant sa coordination, son expression et sa confiance. Une activité idéale pour bouger, s'amuser et découvrir un style de danse tendance.

21 septembre au 30 novembre (congé le 12 octobre) - École des Explorateurs

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Danse K-Pop	6 à 8 ans	Lundi	18 h à 19 h	140 \$	150 \$
Danse K-Pop	9 à 12 ans	Lundi	19 h 15 à 20 h 15	140 \$	150 \$

LES PRODUCTIONS DANSE INTENSE | info@productionsdanseintense.com

DANSE SOCIALE EN LIGNE

Sous la supervision de Nadia Royer, ce cours de danse en ligne s'adresse aux participants de niveau débutant et intermédiaire.

Venez apprendre et pratiquer différents styles de danse tout en profitant d'une activité dynamique et accessible.



25 septembre, 9 et 23 octobre, 6 et 20 novembre - Centre socioculturel Anne-Hébert

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif
Danse sociale en ligne	Pour tous	Vendredi	13 h à 15 h	10 \$ par séance*

NADIA ROYER | zira.76@hotmail.com

*Payable en argent sur place

DÉFOULE DANSE

Voici un cours unique et avant-gardiste. Pourquoi ne pas apprendre des chorégraphies et faire du sport en écoutant vos chansons favorites? Danser sur Lost Frequencies, Florida Georgia Line, Pink, Maroon 5, Katy Perry, Imagine Dragons, etc. Alliez plaisir, exercice, défoulement, et même des rencontres. Pratiquez un loisir qui exercera votre mémoire et qui fera l'envie de vos amis lors de vos prochaines sorties.

Le but premier est d'offrir des cours de qualité, sécuritaires et accessibles à tous types de danseurs. Ce qui importe c'est la passion que vous y mettez et le plaisir que cela vous apporte.

Tenue adaptée et bouteille d'eau.

24 septembre au 26 novembre - Centre socioculturel Anne-Hébert

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Défoule danse	16 ans et plus	Jeudi	18 h 30 à 19 h 30	110 \$	125 \$

SISSI RACINE | lemperr@hotmail.com



DESSIN DE PERSONNAGES

Votre enfant souhaite apprendre à créer des personnages de style cartoon et perfectionner ses techniques de dessin pour donner vie à son propre univers? Ce cours est fait pour lui!

Au fil de la session, il découvrira des techniques simples et efficaces pour concevoir une foule de personnages ludiques : animaux, oiseaux, créatures fantastiques et bien plus encore. Dans un environnement stimulant, les jeunes artistes développeront leur créativité tout en apprenant les bases de la création de personnages.

Matériel requis : Crayon HB et carnet à croquis.

21 septembre au 30 novembre (congé le 12 octobre) - Centre socioculturel Anne-Hébert

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Dessin	8 à 14 ans	Lundi	18 h à 19 h	155 \$	165 \$

RICHARD CAMERON MORNEAU | info@richardcm.com

ENTRAINEMENT GOLD

Exercices cardio, musculaire et d'équilibre adaptés et sécuritaires pour tous les niveaux. Maximiser les bienfaits de l'entraînement en combinant le stretching ou le force-mobilité la même journée.

Lundi : 21 septembre au 30 novembre (congé le 12 octobre) - Centre socioculturel Anne-Hébert

Mercredi : 23 septembre au 25 novembre - Centre socioculturel Anne-Hébert

Entrainement Gold	50 ans et plus	Lundi	9 h 30 à 10 h 30	155 \$
	50 ans et plus	Mercredi	9 h à 10 h	155 \$

STRETCHING - SOUPLESSE ET ÉQUILIBRE

Des étirements tout en douceur, accessibles à tous, pour harmoniser l'ensemble du corps, favoriser le réalignement, gagner en souplesse et retrouver une posture naturelle et équilibrée.

23 septembre au 25 novembre - Centre socioculturel Anne-Hébert

Stretching Souplesse et équilibre	50 ans et plus	Mercredi	10 h 15 à 11 h 15	155 \$
--------------------------------------	----------------	----------	-------------------	--------

FORCE-MOBILITÉ INSPIRÉ D'ESSENTRICS

Combinaison de mouvements fluides d'étirement et de renforcement musculaire pour améliorer la mobilité articulaire et renforcer les muscles profonds.

21 septembre au 30 novembre (congé le 12 octobre) - Centre socioculturel Anne-Hébert

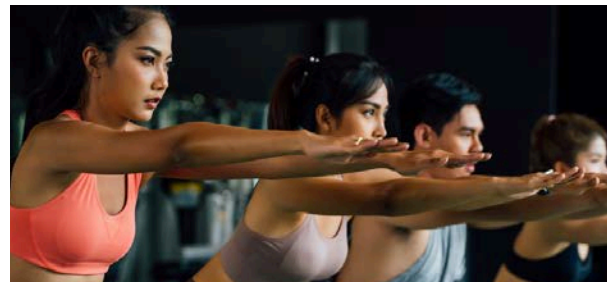
Force-mobilité	50 ans et plus	Lundi	10 h 45 à 11 h 45	155 \$
----------------	----------------	-------	-------------------	--------

CARDIO MAMAN-POUSSETTE

Une remise en forme en plein air avec un entraînement cardio modéré et du renforcement musculaire. Ce cours est également une belle opportunité pour rencontrer d'autres mamans.

24 septembre au 26 novembre - Parc du Grand-Héron

Cardio maman-poussette	18 ans et plus	Jedi	9 h 30 à 10 h 30	155 \$
------------------------	----------------	------	------------------	--------



INSCRIPTION ET INFORMATION : EQUIPEOXYGENE.COM

Isabelle Thériault - info@equipeoxygene.com

➔ **RABAIS** - Inscrivez-vous avant le 6 septembre et profitez du rabais multicours.

➔ **AVANTAGE** en cas d'absence : Reprenez votre cours sur tous nos horaires de la session actuelle.

CARDIO-TONUS-STRETCH *NOUVEAUTÉ!

Cardio, tonus musculaire et étirement sur chaise s'enchainent dans ce cours rythmé et énergisant où chacun choisit son intensité grâce aux options proposées. L'entraînement idéal pour évacuer le stress de la semaine et repartir détendue.

24 septembre au 26 novembre - École des Explorateurs

Cardio-tonus-stretch	16 ans et plus	Jeudi	19 h 15 à 20 h 15	155 \$
----------------------	----------------	-------	-------------------	--------

ENTRAINEMENT PLEIN AIR

Un cours génial qui combine motivation, esprit d'équipe et ambiance conviviale dans un super décor en plein air. Un entraînement complet avec des exercices variés et dynamiques.

22 septembre au 24 novembre - Parc du Grand-Héron

Entraînement plein air	18 ans et plus	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	155 \$
------------------------	----------------	-------	-------------------	--------

MIDI-FLEX ENTRAINEMENT PLEIN AIR *NOUVEAUTÉ!

Conciliation travail/entraînement. Ambiance motivante avec horaire flexible alternant cardio et renforcement musculaire. Participer à l'entraînement complet ou arrivez et repartez selon votre horaire sans pression.

23 septembre au 25 novembre - Parc du Grand-Héron

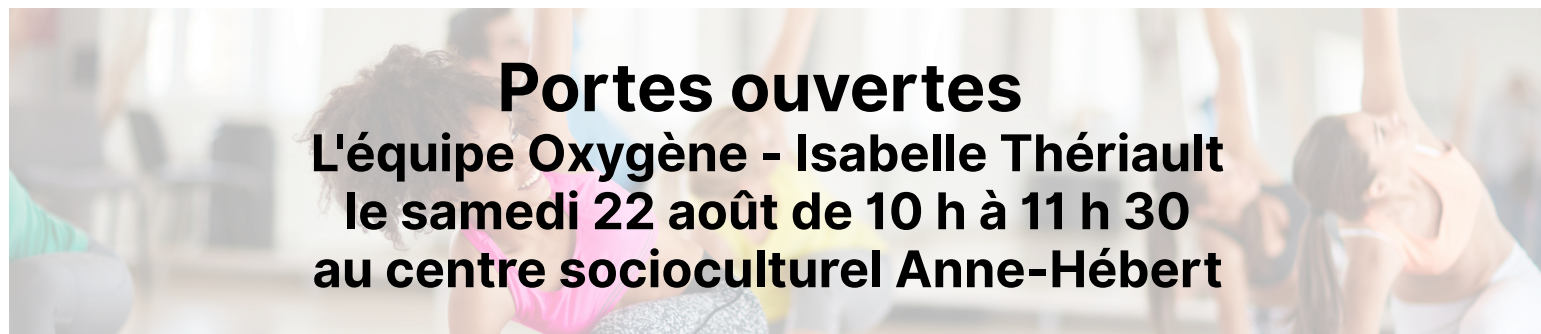
Midi-flex entraînement plein air	18 ans et plus	Mercredi	12 h 10 à 13 h	155 \$
----------------------------------	----------------	----------	----------------	--------

CARDIO FLOW ABDOS

Programme parfait qui combine un cardio fluide sans impact, la force et l'équilibre inspiré du Pilates ainsi qu'un travail ciblé d'abdos-fessiers pour un entraînement tonique efficace.

21 septembre au 30 novembre (congé le 12 octobre) - École des Explorateurs

Cardio flow abdos	16 ans et plus	Lundi	19 h 15 à 20 h 15	155 \$
-------------------	----------------	-------	-------------------	--------



Portes ouvertes
L'équipe Oxygène - Isabelle Thériault
le samedi 22 août de 10 h à 11 h 30
au centre socioculturel Anne-Hébert

INSCRIPTION ET INFORMATION : EQUIPEOXYGENE.COM

Isabelle Thériault - info@equipeoxygene.com

➡ **RABAIS** - Inscrivez-vous avant le 6 septembre et profitez du rabais multicours.

➡ **AVANTAGE** en cas d'absence : Reprenez votre cours sur tous nos horaires de la session actuelle.

GARDIENS AVERTIS

Ce cours présente les techniques de secourisme de base et fournit les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants. Il s'adresse aux jeunes de 11 à 15 ans (ou 5^e année et plus). Les participants apprennent à s'occuper d'enfants plus jeunes qu'eux (enfants appartenant à diverses catégories d'âge), à prévenir les urgences et à y répondre. Ce cours offre également aux jeunes la formation nécessaire pour promouvoir leurs services comme gardiens avertis auprès de parents potentiellement intéressés.

Le manuel *Gardiens avertis* sera remis à chaque participant. Prévoir un lunch froid.



7 novembre - Centre socioculturel Anne-Hébert

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif
Gardiens avertis	11 à 15 ans	Samedi	9 h à 15 h	80 \$

ATELIER RCR | info@atelierrcr.com



LOCATION DE SALLES ET DE GYMNASÉ



Saviez-vous qu'il est possible de réserver différents plateaux pour des réunions, réceptions de toutes sortes, fêtes d'enfants et plus encore? Selon l'activité, notre plus grande salle peut accueillir jusqu'à 250 personnes.

Une réservation de salle comprend : montage, démontage, entretien et surveillance.

Pour en savoir davantage sur les coûts et les modalités, veuillez contacter le Service sports, loisirs, culture et vie communautaire par téléphone au 418 875-2758, poste 338.

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIRS

GYMNASTIQUE

Ce cours permettra aux participants de faire l'acquisition de souplesse, d'équilibre et de conscience corporelle. Ils apprendront des acrobaties au sol ainsi qu'une base de sauts et de mouvements de coordination. Ce cours est conçu pour que chaque enfant progresse à son rythme. Bien que celui-ci ne soit pas un préalable, il s'agit de la suite du cours de mini-gymnastique.

MINI-GYMNASTIQUE

Première étape d'initiation aux principes de la gymnastique au sol. Ce cours permettra aux participants de faire l'acquisition de souplesse, d'équilibre et de conscience corporelle. Ils apprendront des acrobaties au sol ainsi qu'une base de sauts et de mouvements de coordination. Ce cours est conçu pour que chaque enfant progresse à son rythme.

Tenue adaptée et bouteille d'eau. Aucun bijou. Cheveux attachés.



26 septembre au 5 décembre (congé le 10 octobre) - École des Explorateurs

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Mini-gymnastique	3 à 4 ans	Samedi	8 h 30 à 9 h 15	140 \$	150 \$
Gymnastique	5 à 6 ans	Samedi	9 h 25 à 10 h 10	140 \$	150 \$
Gymnastique	7 ans et plus	Samedi	10 h 20 à 11 h 20	140 \$	150 \$

LES PRODUCTIONS DANSE INTENSE | info@productionsdanseintense.com

MOTRICITÉ

MOTRICITÉ

ACTIVITÉ GRATUITE

Installation d'activités motrices pour les enfants âgés d'un an à cinq ans accompagnés d'un parent. Les enfants évoluent grâce à des parcours, des ateliers et des défis leur permettant d'appivoiser graduellement le monde du sport et de l'activité physique. Le matériel est mis à leur disposition pour une pratique libre.

Tous les mardis et vendredis, de 9 h à 11 h, au centre socioculturel Anne-Hébert (du 22 septembre au 11 décembre).

Information : loisirs@villescjc.com



KARATÉ ET ART MARTIAUX

KARATÉ POUR TOUS

Le karaté est une activité complète qui favorise la concentration, le respect, la maîtrise de soi et la mise en forme physique. Adaptés à tous les niveaux, les cours permettent de progresser dans un environnement axé sur le dépassement de soi et le développement de bonnes valeurs. Pour toute information concernant le karaté ou les cours d'art martiaux, veuillez contacter monsieur Jacques Delisle au 418 271-3353.

Kimono non inclus. Vous pouvez vous en procurer un auprès du professeur au coût de 60 \$, taxes incluses, lors du premier cours.

Prévoir un montant de 55 \$ ou plus (selon la couleur) pour les frais d'examen de nouvelle ceinture. S'il y a lieu l'examen se tiendra à l'extérieur des 10 cours prévus. Cet examen n'est pas obligatoire.



22 septembre au 24 novembre - École Jacques-Cartier

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Karaté	Pour tous	Mardi	18 h à 19 h	120 \$	130 \$

KARATÉ FAMILIAL

Ce cours est conçu pour vous faire vivre une activité parents-enfants. Il est ouvert à tous les niveaux, d'initié à avancé. L'objectif est d'apprendre en compagnie de sa famille.

22 septembre au 24 novembre - École Jacques-Cartier

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Karaté familial (un parent et un enfant)	Tous	Mardi	19 h 15 à 20 h 15	200 \$*	210 \$*

*Tarif hâtif : Un parent et deux enfants - 290 \$ Un parent et trois enfants - 325 \$

*Tarif régulier : Un parent et deux enfants - 300 \$ Un parent et trois enfants - 335 \$

AUTO DÉFENSE

Vous souhaitez gagner en confiance, développer de bons réflexes et apprendre à réagir avec calme en toute circonstance? Ce cours d'auto-défense est fait pour vous!

Dans un environnement sécuritaire et respectueux, vous apprendrez des techniques simples et efficaces pour prévenir les situations à risque, vous dégager d'une prise et assurer votre sécurité. Adapté à tous les niveaux, ce cours permet de développer des réflexes utiles tout en renforçant la confiance en soi.

Kimono non inclus. Vous pouvez vous en procurer un auprès du professeur au coût de 60 \$, taxes incluses, lors du premier cours.

24 septembre au 26 novembre - École Jacques-Cartier

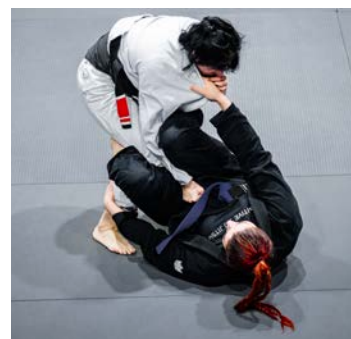
Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Auto défense	14 ans et plus	Jeudi	18 h à 19 h	120 \$	135 \$

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIRS

JIU-JITSU

Découvrez un art martial complet qui allie technique, contrôle et confiance en soi. Dans un environnement respectueux, chacun progresse à son rythme, peu importe son niveau. Au-delà des techniques, ce cours permet de développer une meilleure conscience de son environnement, une posture solide et une gestion du stress essentielle.

Kimono non inclus. Vous pouvez vous en procurer un auprès du professeur au coût de 60 \$, taxes incluses, lors du premier cours.



24 septembre au 26 novembre - École Jacques-Cartier

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Jiu-Jitsu	14 ans et plus	Jeudi	19 h à 20 h	120 \$	135 \$

MÉDITATION ET PRÉSENCE

Un espace tranquille pour revenir à soi. Respiration consciente, relaxation guidée et méditation pour cultiver la paix intérieure et favoriser le bien-être. Ouvert à tous, même aux débutants.

Tenue adaptée, tapis de yoga.

23 septembre au 2 décembre (congé le 14 octobre) - Centre socioculturel Anne-Hébert

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Méditation et présence	16 ans et plus	Mercredi	13 h 20 à 14 h 30	175 \$	190 \$

GESSY LAFLAMME | yogamediationportneuf@gmail.com



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIRS

MUSIQUE - BATTERIE

Cours privé de batterie offert pour débutants, intermédiaires ou avancés. Huit cours de 45 minutes sont offerts.

Il est essentiel de posséder une batterie pour se pratiquer à la maison à la suite des cours.



Horaire à déterminer avec l'enseignant - Maison des Aînés

Activité	Jour	Durée	Tarif
Batterie	À déterminer	8 cours de 45 minutes	295 \$

STEPHANE LACERTE | stephanelacerte@hotmail.com

MUSIQUE - PIANO

Cours de piano où sont appris les différentes techniques de l'instrument et le fonctionnement de celui-ci. Cours construit pour des élèves de tous âges. Aucune discrimination de style dans les pièces jouées.



***Inscription possible sur la liste d'attente. La priorité est donnée aux anciens élèves.**

Horaire à déterminer avec l'enseignant - Maison des Aînés

Activité	Jour	Durée	Tarif
Piano	À déterminer	12 cours de 30 minutes	240 \$
		12 cours de 45 minutes	300 \$
		12 cours de 60 minutes	360 \$

JÉRÔME BOUTET | jeboutet@hotmail.com

PICKLEBALL

Pratique libre de sport de raquette. Vous avez accès à trois terrains pour jouer en simple ou en double selon le nombre de participants présents.

Matériel fourni sur place au besoin. Il est recommandé de s'inscrire en duo pour s'assurer d'avoir un partenaire de jeu.

21 septembre au 30 novembre (congé le 12 octobre) - École Jacques-Cartier

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Pickleball	16 ans et plus	Lundi	19 h 30 à 21 h	90 \$	105 \$

SERVICE SPORTS, LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE | loisirs@villescjc.com

POUND

POUND est une session cardiovasculaire sur musique inspirée par l'expérience contagieuse et énergisante d'une session de batterie digne d'un « rock band ». Devenez la musique, une vedette du rock grâce aux baguettes spécialement calibrée, appelées *Ripstix*. Conçues spécifiquement pour cet entraînement complet du corps, qui associe des mouvements inspirés du Yoga et du Pilates. POUND devient un moyen efficace de vous entraîner à tous âges, niveaux de condition physique et facile à modifier. L'atmosphère idéale pour libérer le stress, faire le plein d'énergie, améliorer la santé et se défouler!

Baguettes fournies.



23 septembre au 25 novembre - Pavillon Desjardins

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Pound	16 ans et plus	Mercredi	18 h 30 à 19 h 30	140 \$	155 \$

MARIE-LI LAPRISE | marie_ying@hotmail.com

PRÊTS À RESTER SEULS

Le programme *Prêts à rester seuls* vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir face à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi prêts à rester seuls.

Le manuel *Prêts à rester seuls* sera remis à chaque participant. Prévoir un lunch froid.



24 octobre - Centre socioculturel Anne-Hébert

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif
Prêts à rester seuls	9 à 14 ans	Samedi	9 h à 16 h	80 \$

ATELIER RCR | info@atelierrcr.com

RESTEZ INFORMÉ!



Tout au long de l'année, restez informé des nouvelles activités, des événements ou des changements de dernière minute. Inscrivez-vous au dossier citoyen personnalisé du portail *Voilà!* et recevez toute l'information dans votre boîte de courriel.

Nous vous invitons également à consulter régulièrement la section des loisirs sur le site Web de la Ville au www.villescj.com, à lire le journal municipal *Le Catherinois* et à consulter la page Facebook officielle de la Ville.

THÉÂTRE - JEUX D'ACTEURS ET PRODUCTION THÉÂTRALE JEUNESSE

Et si ton imagination prenait vie sur scène? Durant 20 rencontres, les participants créeront et interpréteront un spectacle original inspiré de leurs idées et de leurs talents. Jeux théâtraux, improvisation, création de personnages et travail d'équipe seront au rendez-vous dans une expérience dynamique et créative. Chanteurs, danseurs, gymnastes, musiciens et passionnés des arts de la scène y trouveront aussi leur place!



L'aventure se conclura par une représentation devant le public.

Spectacle le 27 mars - Des frais supplémentaires peuvent être demandés aux parents pour certains éléments de décor ou de costume, selon le projet choisi par le groupe.

22 septembre au 24 novembre - Centre socioculturel Anne-Hébert 12 janvier au 23 mars (congé le 2 mars) - Centre socioculturel Anne-Hébert					20 semaines!
Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Théâtre	7 à 14 ans	Mardi	18 h à 19 h	250 \$	260 \$
TROUPE DE THÉÂTRE LES PASSÉS DATE 581 983-8276					

VIACTIVE

Le programme ViActive, s'adressant aux personnes de 50 ans et plus, a été créé par Kino-Québec en 1988. Ce programme permet à des animateurs de faire bouger les aînés gratuitement de façon sécuritaire tout en s'amusant!

De nombreux outils d'animation en activité physique sont offerts pour les regroupements d'ainés. Ceux-ci permettent au milieu de prendre en charge l'animation de séances d'exercices adaptés et sécuritaires. Ils sont remis aux animateurs lors des formations et consistent principalement en des cahiers d'exercices imagés incluant des CD audio pour la musique et l'explication des exercices.

Tenue adaptée, bouteille d'eau.

24 septembre au 10 décembre - Centre socioculturel Anne-Hébert				
Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif
ViActive	50 ans et plus	Jeudi	10 h à 11 h	Gratuit
FRANCE BOILARD 418 875-1208				



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIRS

YOGA DOUX

Le Yoga doux est un yoga qui respecte le rythme et le niveau de chacun. Ce cours permet d'apprivoiser les postures de base et les techniques de respiration (*pranayama*). Ce yoga aide à se mettre en forme de façon douce et efficace. C'est une pratique qui favorise le renforcement musculaire, l'amélioration de la flexibilité, de la mobilité et de l'équilibre. C'est un yoga qui permet de se détendre, de s'offrir une pause et de prendre soin de soi!



Tenue adaptée, tapis de yoga et bouteille d'eau.

23 septembre au 25 novembre - Centre socioculturel Anne-Hébert

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Yoga doux	16 ans et plus	Mercredi	19 h 30 à 20 h 30	170 \$	185 \$

STÉPHANIE TRÉPANIÉ | trepsteff@hotmail.com

YOGA FLOW

Le Yoga Flow est un yoga tout en mouvement. C'est une pratique fluide, créative et active, qui permet de développer la force, l'endurance et la souplesse. Elle tonifie et sculpte le corps tout en s'adaptant aux capacités de chacun. C'est un yoga qui active l'énergie, le *prana*, et qui permet d'apaiser le mental. Il est plus athlétique et convient moins aux personnes n'ayant jamais fait de yoga.

Tenue adaptée, tapis de yoga et bouteille d'eau.

23 septembre au 25 novembre - Centre socioculturel Anne-Hébert

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Yoga Flow	16 ans et plus	Mercredi	18 h 15 à 19 h 15	170 \$	185 \$

STÉPHANIE TRÉPANIÉ | trepsteff@hotmail.com

YOGA SUR CHAISE

Accessible à tous, idéal pour les aînés. Mouvements doux, respiration et méditation légère pour entretenir mobilité et vitalité.

Aucune expérience requise.



23 septembre au 2 décembre (congé le 14 octobre) - Centre socioculturel Anne-Hébert

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Yoga sur chaise	16 ans et plus	Mercredi	14 h 45 à 15 h 45	175 \$	190 \$

GESSY LAFLAMME | yogameditationportneuf@gmail.com

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIRS

ZUMBA

La Zumba est une forme d'entraînement qui se fait au rythme de la musique. Cet entraînement adapté aux participants est basé sur les mouvements de la danse latine. C'est le meilleur moyen de brûler des calories tout en s'amusant.

ZUMBA GOLD

La Zumba Gold est une forme d'entraînement adaptée pour les personnes de 50 ans et plus, sans sauts, qui se fait au rythme de la musique. Cet entraînement est basé sur les mouvements de la danse latine. C'est le meilleur moyen de brûler des calories tout en s'amusant.

Tenue adaptée, espadrilles et bouteille d'eau.



21 septembre au 30 novembre (congé le 12 octobre) - Centre socioculturel Anne-Hébert

Activité	Clientèle	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
Zumba	16 ans et plus	Lundi	19 h 30 à 20 h 30	115 \$	130 \$
Zumba Gold	50 ans et plus	Lundi	18 h 15 à 19 h 15	115 \$	130 \$

SISSI RACINE | lemperr@hotmail.com

JOURNÉE PORTES OUVERTES PROGRAMMATION DES LOISIRS

La population est invitée à la **journée portes ouvertes** de la programmation des loisirs, qui se tiendra le samedi 22 août, de 10 h à 14 h, au centre socioculturel Anne-Hébert.

Cette activité permettra de découvrir les cours offerts à l'automne, de rencontrer plusieurs enseignants et organismes partenaires, d'obtenir de l'information sur les programmes et d'assister à des démonstrations.

Que ce soit pour les enfants, les adolescents, les adultes ou les aînés, cette journée est une occasion de découvrir l'offre de loisirs et de trouver des activités adaptées à ses intérêts.

Information : 418 875-2758, poste 338

ABONNEMENT

L'abonnement à la bibliothèque est **gratuit** pour les résidents des villes de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, de Fossambault-sur-le-Lac et Lac Saint-Joseph.

Une preuve de résidence* avec adresse est obligatoire pour l'abonnement.

**Consultez la notion de résidence à la page 4.*

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

La bibliothèque est à la recherche de bénévoles. Voici les critères :

- Aimer les livres;
- Aimer rencontrer des gens;
- Être disponible une heure, quatre heures, un jour, trois jours, peu importe! Vos disponibilités sont les nôtres.

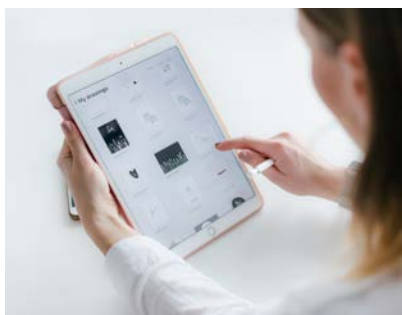
Les tâches sont simples : servir les clients, préparer les volumes, faire du classement, etc.

Nous avons besoin de vous! Contactez madame Mireille Bourassa au 418 875-2758, poste 702.

SERVICES OFFERTS

BIBLIOTHÈQUE VOLANTE

Vous connaissez quelqu'un qui aime lire, mais qui éprouve une incapacité permanente ou temporaire à se déplacer pour emprunter des livres? Nous offrons un service personnalisé et confidentiel qui permet à ces personnes de recevoir des volumes à la maison pour une période d'une durée de trois semaines. Contactez-nous pour en savoir plus.



CASSE-TÊTES

Nous avons des casse-têtes disponibles à la bibliothèque. Vous pouvez en faire sur place ou en louer pour une période de trois semaines.

PRÊT DE TABLETTES

Nous offrons le prêt de tablettes iPad pour consultation ou pour travailler sur place. Informez-vous au comptoir de prêt pour connaître les modalités.

BIBLIOTHÈQUE SCOLAIRE

La bibliothèque Anne-Hébert dessert l'école des Explorateurs comme bibliothèque scolaire. Nous accueillons donc plusieurs groupes scolaires par semaine. Nous demandons la collaboration des usagers de la bibliothèque, car certains groupes viennent sur les mêmes heures d'ouverture que celles offertes aux usagers.

CATALOGUE EN LIGNE

Vous pouvez consulter le catalogue de la bibliothèque en ligne et votre dossier d'abonné pour effectuer une réservation ou un renouvellement. Vous pouvez même faire des suggestions d'achats. Voici le lien vers le catalogue : <http://scjc.c4di.qc.ca:9943>.



VOTRE BIBLIOTHÈQUE S'ANIME

HEURE DU CONTE - GRATUIT!

Une activité pour les **enfants de 3 à 5 ans** où de belles histoires, des jeux et des animations sont au rendez-vous avec votre amie Lilas!

Tous les troisièmes lundis du mois de 18 h 30 à 19 h 30.



21 septembre

19 octobre

16 novembre

21 décembre

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : ☎ 418 875-2758, poste 703 ✉ bibliotheque@villescjc.com

CLUB DE LECTURE

Vous êtes intéressé à partager vos lectures? Joignez-vous à notre club de lecture. Les rencontres ont lieu tous les **derniers vendredis du mois de 10 h à 11 h 30.**

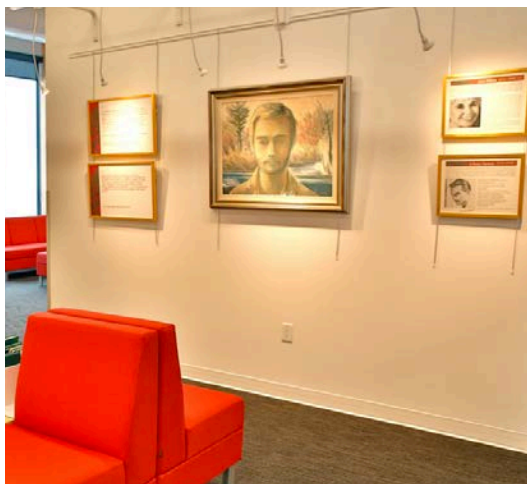
Bienvenue à tous !



*Club de lecture
adulte*

EXPOSITION

À chaque deux mois, des artistes exposent leurs œuvres pour notre plus grand plaisir. Vous êtes un artiste et vous voulez exposer à la bibliothèque? Contactez madame Marielle Laflamme, responsable des expositions, par téléphone au 418 875-2758, poste 703. Pour connaître les artistes qui exposent, consultez le site Web de la Ville et surveillez le journal *Le Catherinois*.



HEURES D'OUVERTURE 🕒

Mardi et jeudi : 9 h à 12 h et 13 h à 20 h

Mercredi : 9 h à 12 h et 13 h à 16 h 30

Vendredi : 13 h à 16 h 30

Samedi : 9 h 30 à 12 h 30

☎ 418 875-2758, poste 703
✉ bibliotheque@villescjc.com



CATÉGORIES SELON L'ANNÉE DE NAISSANCE

U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14
2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012

SOCCER INTÉRIEUR U5 ET U6

Apprentissage des techniques de base du soccer à travers des jeux et des exercices adaptés à l'âge des participants.

Tenue sportive, espadrilles ou souliers de soccer sans crampons, protège-tibias et bas de soccer.

18 octobre au 6 décembre et 10 janvier au 31 janvier - École Jacques-Cartier

Activité	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
U5 mixte	Dimanche	Entre 9 h et 11 h (horaire à confirmer selon le nombre d'inscriptions)	90 \$	100 \$
U6 mixte			90 \$	100 \$

SERVICE SPORTS, LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE | loisirs@villescjc.com

SOCCER INTÉRIEUR U7 ET U8

Perfectionnement des techniques de base du soccer à travers des exercices adaptés à l'âge des participants.

Tenue sportive, espadrilles ou souliers de soccer sans crampons, protège-tibias et bas de soccer.

17 octobre au 5 décembre et 9 janvier au 30 janvier - École Jacques-Cartier

Activité	Jour	Heures	Tarif hâtif	Tarif régulier
U7-U8 masculin	Samedi	Entre 9 h et 11 h (horaire à confirmer selon le nombre d'inscriptions)	110 \$	120 \$
U7-U8 féminin			110 \$	120 \$

SERVICE SPORTS, LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE | loisirs@villescjc.com



SOCCER INTÉRIEUR U9 À U14 - LIGUE DE SOCCER QUÉBEC-MÉTRO ARSQ

Programme combinant une pratique hebdomadaire en gymnase, en soirée la semaine, et des matchs les samedis ou dimanches dans la ligue de soccer Québec-Métro de l'ARSQ. Les matchs, disputés dans différents stades de la grande région de Québec, débiteront le 17 octobre.

L'inscription inclut le prêt d'un chandail de match. Bas et short de l'uniforme (disponibles chez notre partenaire Influence Sport), souliers de soccer et protège-tibias sont nécessaires.

21 septembre au 21 février (congé du 21 au 31 décembre) - Stades et gymnase

Activité	Matchs	Pratiques	Tarif hâtif	Tarif régulier
U9-U10 masculin et féminin	12 matchs Samedi ou dimanche	Lundi au jeudi de 18 h à 20 h (soir à déterminer)	205 \$	215 \$
U11-U12 masculin et féminin				215 \$
U13-U14 masculin			215 \$	225 \$

PHILIPPE THIVIERGE | philippe.thivierge@villescjc.com

MERCI À NOS PARTENAIRES

Lortie Aviation, Uniprix Claude Noël, Équipe Loïselle et Massé - Courtiers immobiliers, Caisse populaire Desjardins de Saint-Raymond-Sainte-Catherine, Clinique dentaire Bossé Marois, Dolbec International et IGA des Sources Sainte-Catherine



ÉVÉNEMENTS À VENIR

DATES À INSCRIRE À VOTRE CALENDRIER!

Journée de la culture : 27 septembre

Fête de l'Halloween : 31 octobre

Grande fête de Noël : 28 et 29 novembre

Concert de Noël : 5 décembre

Pour connaître tous les détails de ces événements, consultez notre site Web : villescjc.com/evenements



Journée découverte ***ULTIMATE FRISBEE***

17 octobre 13 h à 15 h

Gymnase de l'école Jacques-Cartier

Gratuit!

7 ans et plus

ANNULÉ

Découvrez l'ultimate frisbee!

Une activité sportive où le plaisir, le mouvement et le respect sont à l'honneur. Aucune expérience requise.



Ville de
Sainte-Catherine
de-la-Jacques-Cartier

Information

418 875-2758, poste 338
loisirs@villescjc.com

MAISON DES JEUNES SAINTE-CATHERINE-DE-LA-JACQUES-CARTIER ACTIVITÉS À VENIR

- **Disco 6-11 ans** le vendredi 25 septembre 2026;
- **Semaine des maisons de jeunes** (SMDJ) du 12 au 18 octobre 2026;
- Participation au projet d'**Halloween** en collaboration avec la Ville;
- Participation à la **Parade de Noël** en collaboration avec les Chevaliers de Colomb.

Restez à l'affut pour tous les détails!



418 441-8991

<https://mdjstecatherine.com>

<https://www.facebook.com/mdjscjc>



COMITÉ D'ORIENTATION ET DE DÉPANNAGE

Le Comité d'orientation et de dépannage offre une distribution alimentaire mensuelle et sur rendez-vous à la maison des Organismes située au 26, rue Louis-Joliet. Pour toute demande d'aide urgente, veuillez appeler au 418 441-8840.

Voici l'horaire des distributions mensuelles pour l'automne 2026 :



- Mercredi 2 septembre
- Samedi 19 septembre
- Mercredi 30 septembre
- Samedi 17 octobre
- Mercredi 4 novembre
- Samedi 21 novembre



La distribution des **paniers de Noël** se tiendra le samedi 5 décembre. Pour recevoir un panier, vous devez vous inscrire par téléphone au 418 441-8840.

Le 29 novembre aura lieu la guignolée : une collecte de fonds effectuée aux coins des routes de Fossambault et de la Jacques-Cartier, en collaboration avec les pompiers de la Ville de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier.

Information

418 441-8840





SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE LA JACQUES-CARTIER

ACTIVITÉS À VENIR

19 septembre 2026

Activité pour les membres - Pique-nique au verger
Verger du Roy à Deschambault-Grondines

21 octobre 2026 à 19 h 30

Conférence « La passion de l'horticulture différente et écologique », par madame Julie Bussières de Vert Métal - Salle *Le Torrent* du centre socioculturel Anne-Hébert

18 novembre 2026 à 19 h

Atelier parents-enfants : Décorations de Noël - Salle *Le Torrent* du centre socioculturel Anne-Hébert

Début 2027 (date à venir)

Activité pour les membres - Brunch du Nouvel An

24 février 2027 à 19 h 30

 change de semences et atelier sur les semis, animé par madame Hélène Ouellette du Domaine du Lapin Vert - Salle *Le Torrent* du centre socioculturel Anne-Hébert

Information

shejc@hotmail.com

581 309-6262

418 875-1870

Suivez nous sur Facebook!

Devenez membre au coût annuel de seulement 10 \$.

Bienvenue à tous!



POURQUOI DEVENIR MEMBRE?

En devenant membre, vous profitez de nombreux avantages tout en partageant votre intérêt pour l'horticulture et l'écologie avec des passionnés de la région :

- Accès à une variété d'activités et d'événements tout au long de l'année;
- Occasion d'échanger avec des personnes partageant les mêmes intérêts;
- Conférences animées par des spécialistes qualifiés (5 \$ pour les membres, 10 \$ pour les non-membres);
- Développement de vos connaissances en horticulture et en  cologie;
- Rabais de 10 % chez plusieurs jardineries, pépinières et partenaires participants (Multi-Vrac  cono, Les Serres de Pont-Rouge, Madame Alice fleuriste);
- Participation à des voyages horticoles et à des visites de jardins publics et privés;
-  changes de semences et de plantes entre membres;
- Tirages et prix de présence lors de certaines activités;
- Activités socioculturelles favorisant les rencontres et le sentiment d'appartenance à la communauté;
- Contribution à l'embellissement et à la qualité de l'environnement local.

POPOTE ET MULTI-SERVICES

La mission de Popote et Multi-Services est de maintenir les personnes âgées, en perte d'autonomie ou en convalescence dans leur milieu de vie. **Nos aînés, notre priorité!**

Services

- Livraison de repas à domicile;
- Accompagnement et transport;
- Visites d'amitié;
- Centre d'animation des aînés.



L'animation de Popote et Multi-Services à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier sera dorénavant le mercredi et aura lieu du 16 septembre 2026 au 2 décembre 2026, toujours de 13 h 15 à 15 h 15.

Le coût de l'activité est de 25 \$ pour la session complète.

Information

www.popoteetmultiservices.org
418 845-3081

COMPTOIR DES AUBAINES

2, rue Jolicoeur

Horaire

Lundi, mercredi et jeudi : 10 h 30 à 16 h
Mardi : 10 h 30 à 16 h et 19 h à 21 h
Vendredi 19 h à 21 h
Samedi : 9 h à 12 h
Dimanche : fermé



LE COMPTOIR DES AUBAINES

Donner • Vendre • Aider

**Les dons sont acceptés durant les heures d'ouverture. Il est également possible de les laisser dans le conteneur extérieur prévu à cet effet (vêtements et petits articles).*

Argent comptant seulement.

Information

418 875-1771



FADOQ STE-CATHERINE

ACTIVITÉS À VENIR

15 septembre 2026 à 10 h

Premier diner-conférence

Conférence à 10 h suivi d'un diner de la Rotisserie Benny - Centre socioculturel Anne-Hébert

24 octobre 2026 à 18 h

Souper et soirée dansante - Centre socioculturel Anne-Hébert

10 novembre 2026 à 10 h

Diner-conférence - Centre socioculturel Anne-Hébert

13 décembre 2026 à 18 h

Soirée dansante - Centre socioculturel Anne-Hébert

26 janvier 2027

Tournoi de whist militaire suivi d'un souper de la Rotisserie Benny - Maison des Aînés

13 février 2027 à 18 h

Souper de la Saint-Valentin et soirée dansante - Centre socioculturel Anne-Hébert

16 mars 2027 à 10 h

Diner-conférence - Centre socioculturel Anne-Hébert

2 avril 2027

Diner à la Cabane à sucre - Cabane à sucre Chabot (départ du parc du Grand-Héron à 11 h)

11 mai 2027

Assemblée générale annuelle et élection du conseil d'administration

30 mai 2027 à 14 h

Conférence « On peut-tu être heureux », par madame Marthe Laverdière

Toutes les activités peuvent être modifiées ou annulées et d'autres peuvent s'ajouter.

Information

518 309-4630

Maison des Aînés

7, rue Charles-Painchaud



131^E GROUPE SCOUT SAINTE-CATHERINE

Reconnu comme moyen d'éducation depuis plus de 100 ans, le mouvement scout et ses bénévoles offrent aux jeunes de 7 à 21 ans des aventures, des jeux et diverses activités axées sur leur développement global.

L'apprentissage se fait par le jeu et la nature. Jeux, défis, sorties, découvertes ainsi que camps d'automne, d'hiver et d'été sont au programme.

Branche Louveteaux (9 à 11 ans)

Du 9 septembre 2026 au 9 juin 2027 - Centre socioculturel Anne-Hébert

Mercredi de 18 h 30 à 20 h 30

Coût : 200 \$



La cotisation annuelle est répartie en deux versements, soit 150 \$ au moment de l'inscription et le second le 15 octobre. Elle couvre les camps d'automne et d'hiver. Le coût du camp d'été sera déterminé en fonction des revenus générés par les activités de financement du printemps.

Si tu aimes relever des défis, repousser tes limites et vivre des aventures en groupe, les Scouts sont là pour toi!

Information et inscription

Consultez leur page Facebook pour obtenir tous les détails et procéder à l'inscription.



Activité de financement

Vente du calendrier scout 2027 (10 \$) et collecte de canettes

Samedi 3 octobre 2026, de 10 h à 16 h

Les jeunes passeront à votre porte pour vendre leur calendrier 2027 et recueillir vos canettes. Merci de prévoir de l'argent comptant.

Animateurs et animatrices recherchés

Le groupe scout souhaite recruter des bénévoles afin de répondre à la demande et de permettre l'ouverture d'une unité Castors (7-8 ans) ainsi que de la branche Éclaireurs (12-14 ans).

Prérequis :

- Dynamisme, amour des jeunes et respect de la nature;
- Vérification des antécédents judiciaires;
- Participation à une formation de base obligatoire (gratuite);
- Disponibilité pour l'animation hebdomadaire et les camps.

Lise Rainville, responsable de groupe

581 999-4407



SOCIÉTÉ D'HISTOIRE CATHERINOISE

Notre petite histoire avec un grand « P »

La Société d'histoire catherinoise vous invite à une série de rencontres conviviales visant à faire découvrir différentes facettes de l'histoire du Québec à travers des récits, des personnages et des réalités qui ont marqué notre région. D'une durée de 30 à 45 minutes, ces conférences gratuites se dérouleront à la bibliothèque Anne-Hébert les samedis à 10 h.

Dates et sujets :

- 19 septembre : Henry O'Sullivan, arpenteur et explorateur du nord québécois
- 17 octobre : Les Garçons de minuit
- 14 novembre : Nos commerces de la rue principale
- 12 décembre : Nos voyageurs

Nous avons hâte de vous rencontrer. Nous vous attendons en grand nombre!

Information

Courriel : histoirecatherinoise@outlook.com

Site Web : histoirecatherinoise.ca

Facebook : Société-d'histoire-catherinoise

Activité multimédia : *Les deux bras m'ont tombé...c'est la vérité vraie! – Bienvenue sur le site de la société d'histoire Catherinoise*



JOURNÉES DE JEUX DE SOCIÉTÉ AU CENTRE SOCIOCULTUREL ANNE-HÉBERT

Les samedis 17 octobre et 12 décembre, de 9 h à minuit

Pour tout le monde! Débutants, experts, familles, groupes d'amis, personnes seules, adultes, enfants, aînés... Tout le monde est bienvenue!



À l'horaire :

- Boutique Infini-jeux sur place - Jeux de société pour tous (*conseils, présentation et vente de jeux*)
- Cantine
- Jeu gonflable et parcours moteur pour les enfants *Amusement Jacques-Cartier*
- Salle de cinéma
- Bazar de jeux usagés à vendre par les participants
- Section pour les amateurs de *Warhammer*
- Prix de présence et plus encore!

ADMISSION

- 10 \$ par personne pour les 18 ans et plus
- 5 \$ par personne pour les 12 à 17 ans
- Gratuit pour les enfants de moins de 11 ans



PION JOUES-TU? AU CARTIER CARTIER RESTO-BAR (4517, ROUTE DE FOSSAMBAULT)

Un mercredi sur deux, du 23 septembre au 16 décembre 2026 et du 13 janvier au 21 avril 2027, à partir de 18 h.

À l'horaire :

- Apporte tes jeux ou joins-toi à une table
- L'organisateur de l'événement apporte aussi quelques jeux pour les faire découvrir
- Activités différentes certains soirs (*soirées découverte, tournois, etc.*)
- Prix de participation à l'occasion
- Service de location de jeux offert par la Boutique Infini-jeux
- Possibilité de manger et boire sur place

ADMISSION

- 2 \$ par personne pour les 12 ans et plus
- Gratuit pour les enfants de moins de 11 ans



