

# PROGRAMMATION DES LOISIRS

# AUTOMNE 2026

## Activités aquatiques

Centre aquatique Entre Fleuve et Montagnes

Page 2

---

## Activités sportives et culturelles

Bibliothèque la Plume D'Oie

Club de marche Côte-de-Beaupré

Club des Pionniers de Saint-Joachim

Conférences immersives - Réalité virtuelle

Danse en ligne

Dépannage informatique et ateliers

École de Musique Côte-de-Beaupré

Retour du yoga

Séances de remise en forme pour les 50 ans et +

Pages 3 à 10

---

## Organismes et services communautaires

Association bénévole Côte-de-Beaupré

Initiatives Bienveillantes

Ressources familiales Côte-de-Beaupré

Pages 11 à 14

---

### POUR PLUS D'INFORMATIONS

loisirs@saintjoachim.qc.ca  
[www.https://saintjoachim.qc.ca](http://www.https://saintjoachim.qc.ca)



billy





# Activités aquatiques

## Centre aquatique Entre Fleuve et Montagnes

Le centre vous offre une programmation aquatique diversifiée dans un environnement sécuritaire qui vous permettra de profiter d'installations de dernières pointes. Des cours d'aquaforme aux cours de natations privés ou en groupe, des activités libres, en passant par les cours de formation qui mènent au brevet sauveteur national, le centre pourra satisfaire les besoins de tous.

### ACTIVITÉS

- ✓ **Bains libres**
  - ▶ Bain pour tous
  - ▶ Bain en longueurs
  - ▶ Bain pour adultes
- ✓ **Natation pour enfants**
  - ▶ Parents et enfants 1-2-3
  - ▶ Préscolaire 1-2-3-4-5
  - ▶ Nageur 1-2-3-4-5-6
- ✓ **Séance aquatique pour adulte**
  - ▶ Aquadou
  - ▶ Aquaforme
  - ▶ Aquaforme taille plus
  - ▶ Aquajogging
  - ▶ Aquacircuit
  - ▶ Entraînement supervisé
  - ▶ Prénatal aquatique
  - ▶ Aquapoussette
  - ▶ Nageur adulte 1-2



Bains libres



Natation pour enfants



Séance pour adulte



**CENTRE AQUATIQUE**  
Entre fleuve et  
montagnes

**Pour plus d'informations et pour vous inscrire :**



Appeler au  
**(418) 827-8902**



Consulter le  
**[www.centreaquatiquefm.com](http://www.centreaquatiquefm.com)**



# GRAND RETOUR DES SÉANCES DE YOGA !



**Souplesse  
du corps,  
paix de  
l'esprit.**

---

---

Besoin d'un moment pour vous recentrer, bouger en douceur et retrouver votre énergie ? Les cours de yoga font leur grand retour à l'hôtel de ville !

Dès le **23 septembre**, rendez-vous chaque **mercredi à 19h30** pour une séance d'une heure accessible à tous les niveaux.

Offrez-vous une **session complète** pour seulement **100\$**, ou participez à la carte au coût de 15 \$ par séance.

L'inscription se fait **en ligne sur Qidigo**. Réservez vite votre place et profitez d'un moment de détente hebdomadaire !



# DANSE EN LIGNE

Envie de bouger après une journée bien remplie ? On a ce qu'il vous faut ! **À partir du 17 septembre**, joignez-vous à nous pour une session de 12 semaines de plaisir ! Curieux, mais pas certain ? Venez essayer ! Plusieurs options s'offrent à vous.

## GROUPE DÉBUTANT

**QUAND ?**

**Les jeudi de 18h30 à 19h30**

**Ce cours s'adresse aux personnes qui n'ont jamais dansé ou qui ont déjà une bonne base.** L'objectif principal est d'apprendre les bases tout en s'amusant.

### **Ce que l'on y apprend**

- Les pas de base universels
- Les termes techniques essentiels pour comprendre les consignes.
- La structure d'une chorégraphie et les changements de murs (rotations).

**Coût : 120 \$ + taxes par personne**

## GROUPE NOVICE

**QUAND ?**

**Les jeudi de 19h30 à 20h30**

**Ce cours s'adresse aux personnes qui possèdent déjà une expérience et souhaitent progresser.** Il se situe exactement **entre le niveau débutant et le niveau intermédiaire.**

### **Le contenu du cours**

- Apprentissage de chorégraphies de 32 à 64 temps.
- Introduction de murs multiples (dances à 2 ou 4 murs).
- Variations de pas légèrement plus complexes.
- Intégration de changements de direction rapides.
- Apprentissage de mouvements de transition (tags et restarts).

**Coût : 120 \$ + taxes, par personne**





École de  
**MUSIQUE**  
Côte-de-Beaupré

## **Début des cours**

Automne (13 semaines)

Début des cours :

14 septembre

## **Cours offerts :**

**Piano – Guitare – Chant**

Enfants à partir de 6 ans

Adultes de tout âge

Organisme à but non lucratif qui offre des cours aux enfants et adultes de la MRC Côte-de-Beaupré, l'École de musique offre des cours qui abordent tant les aspects théoriques que pratiques. Afin d'ajouter à la motivation et à la persévérance des élèves et en fonction du niveau atteint, ces derniers sont invités à se produire lors des concerts de décembre et de fin d'année.

Cours d'une durée de 30, 45 ou 60 minutes. La plupart des cours sont offerts en privé, mais il est possible de les suivre en semi-privé pour un coût moindre.

**POUR LES TARIFS ET INFORMATIONS CONSULTER LE :**

<http://ecolemusiquebeaupre.com>

**POUR VOUS INSCRIRE :**

<http://ecolemusiquebeaupre.com/inscription.php>



# BIBLIOTHÈQUE LA PLUME D'OIE

## HEURES D'OUVERTURE

### LUNDI

DE 18H30 À 20H30

### MERCREDI

DE 13H À 15H

DE 18H30 À 20H30

### VENDREDI

DE 18H30 À 20H30

### DIMANCHE

DE 13H00 À 15H00

**BÉNÉVOLES  
RECHERCHÉS**

Envie de relever un nouveau défi et de plonger dans l'univers de la littérature ? **Nous recherchons un(e) bénévole** pour occuper le poste de **préposé(e) au comptoir à la bibliothèque.**

**Pour plus d'informations :** (418) 827-8902



## LA CARTE MUSÉO

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Il est possible d'emprunter la carte MUSÉO à votre bibliothèque municipale.

Celle-ci offre la chance aux abonnés des bibliothèques de partir à la découverte de musées et de leurs fascinantes expositions **gratuitement !**

### CE QU'IL FAUT SAVOIR À PROPOS DE LA CARTE MUSÉO :

- Service en vigueur du 1er octobre au 31 mai
- Laissez-passer pour l'admission gratuite dans les musées participants
- Valide pour 2 adultes et 2 enfants (âgés de 16 ans et moins)
- Prêt d'une durée de 14 jours non renouvelable

**Pour plus d'informations: (418) 827-8483**



## CONFÉRENCE À LA BIBLIOTHÈQUE

**10 SEPTEMBRE 2026 - LILI MICHAUD**

Passionnée d'agriculture urbaine et de pratiques écologiques, Lili Michaud, conférencière, formatrice et autrice, vous invite à découvrir des façons simples et accessibles de jardiner tout en respectant l'environnement. Jardinage écologique, potager, fines herbes et bien plus seront au cœur de cette rencontre inspirante! Plus de détails vous seront partagés via notre page Facebook. Restez à l'affût!

## RETOUR DU CLUB DE LECTURE !

Amateurs de lecture, de découvertes et de belles discussions, restez à l'affût! Le club de lecture sera de retour cet automne, avec une formule revisitée pour rendre les rencontres encore plus intéressantes, conviviales et enrichissantes. Une belle occasion de partager vos coups de cœur, d'échanger avec d'autres passionnés et, surtout, de découvrir de nouvelles lectures! Tous les détails seront dévoilés prochainement.



# CLUB DE MARCHÉ CÔTE-DE-BEAUPRÉ

**Joignez-vous au Club de marche de la Côte-de-Beaupré et devenez un randonneur en pratiquant la marche active de groupe en nature.**

Depuis février 2017, le club organise des randonnées en sentiers pédestres en toute saison. Il vise à **motiver les membres à pratiquer la marche active** de façon assidue, en favorisant les échanges entre eux, au contact de la nature.

**Les marches ont lieux du lundi au vendredi et à l'occasion en fin de semaine, à compter de 8 h 30 de juin à septembre et de 9h le reste de l'année (octobre à mai).** Les randonnées se pratiquent sur des sentiers en forêt sur les territoires de la Côte-de-Beaupré et de Charlevoix. La distance varie entre 6 et 12 km et la durée est entre 2 et 4 heures.

## **Frais d'inscription pour un abonnement annuel**

Membre individuel 30\$/année, membre familial (couple) 50\$/année, incluant une assurance accident-sauvetage. Des droits d'accès sont possibles à certains sites de randonnée.

**Nouveauté :** Des expéditions de fin de semaine sont disponibles pour relever le « Défi des 5 Sommets de Charlevoix ». Une personne peut s'inscrire comme « membre d'un jour » au tarif de 5\$ et doit prévoir les frais d'accès au sentier.

**Informations et inscription sur notre blogue :**  
[www.clubdemarchecotedebeaupre.blogspot.ca](http://www.clubdemarchecotedebeaupre.blogspot.ca)

**D'autres informations disponibles sur notre page Facebook :**

[www.facebook.com/ClubMarcheCoteBeaupre](https://www.facebook.com/ClubMarcheCoteBeaupre)  
Contact : Luc Legendre, président (418) 580-2275  
ou [clubmarchecotebeaupre@gmail.com](mailto:clubmarchecotebeaupre@gmail.com)





# Activités pour nos aînés



## VIACTIVE

**SÉANCES D'ACTIVITÉS  
PHYSIQUE POUR LES AÎNÉS**

### QU'EST-CE QUE LES ACTIVITÉS VIACTIVE?

Il s'agit d'un programme gratuit, offert à toutes personnes de 50 ans et plus, qui offre différentes façons de bouger avec des routines d'exercices. Ce programme offre des activités variées telles que divers exercices, ainsi que des activités de marche, de plein-air, ainsi que des jeux actifs.

### QUAND ?

Tous les mardis de 13h15 à 14h15, à partir du 22 septembre prochain, dans la grande salle de l'hôtel de ville.

Inscription requise à [loisirs@saintjoachim.qc.ca](mailto:loisirs@saintjoachim.qc.ca)

## CLUB SOCIAL DES PIONNIERS

*"Une belle façon de  
rencontrer des gens,  
tisser des liens,  
s'amuser et bouger  
de façon sécuritaire."*



### ACTIVITÉS À VENIR

#### LES MERCREDIS CARTES & JEUX

À partir du 9 septembre, **tous les mercredis à 13h**, dans la salle communautaire de l'hôtel de ville. Vous êtes tous les bienvenus; membres et non membres. Les cartes seront déjà sur place, apportez vos casse-têtes et vos jeux.

#### FÊTE D'AUTOMNE

Le 28 octobre à partir de 13h, dans la salle communautaire de l'hôtel de ville. Jeux suivi d'un souper, avec *Les Complices*.

#### SOUPER DE NOËL

Le 12 décembre à 17h30, dans la salle communautaire de l'hôtel de ville. Au menu: Souper & soirée dansante avec *Les Complices*.





# Conférence immersive

# RÉALITÉ VIRTUELLE

Enfilez un casque de réalité virtuelle et laissez-vous transporter au coeur de destinations spectaculaires !



**15 octobre 2026**



**13 h - 14 h 30 : L'Île de Madère**  
**18 h 30 - 20 h : L'Ouest Américain**



**Salle communautaire de  
l'hôtel de ville**

**GRATUIT !**

**INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE**



bitly





# DÉPANNAGE INFORMATIQUE

Notre service de dépannage et d'accompagnement informatique revient dans une formule bonifiée pour vous permettre de poser vos questions et vous aider à être plus à l'aise avec la technologie !

## DÉPANNAGE — 1 FOIS PAR MOIS

- ✓ Réservez votre plage horaire et venez rencontrer un expert individuellement, directement à l'hôtel de ville.
- ✓ Apportez votre appareil et vos questions : vous pourrez profiter d'un accompagnement personnalisé, à votre rythme et selon vos besoins.

## 4 ATELIERS DE GROUPE

4 ateliers thématiques seront également proposés pour vous permettre d'en apprendre davantage sur différents sujets liés au numérique et à la technologie. Les thèmes et les dates seront annoncés prochainement !



**PLUS DE DÉTAILS  
SERONT ANNONCÉS  
SOUS PEU CONCERNANT  
LES DATES ET LA  
MARCHE À SUIVRE !**



# AU COEUR DE NOTRE COMMUNAUTÉ

## BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

L'Association Bénévole Côte-de-Beaupré (ABCB) est à la recherche active de bénévoles pour effectuer le **service d'accompagnement transport** pour les rendez-vous médicaux et vers les services (institutions financières, épicerie, pharmacie).

Un service **ESSENTIEL** pour les personnes âgées de la Côte-de-Beaupré qui ne possèdent pas de voiture ou ne peuvent pas conduire.

### AVANTAGES :

- Remboursement de vos déplacements (0,50\$ le km);
- Faire partie intégrante d'un réseau de bénévoles engagés de votre communauté;
- Horaire flexible établi en fonction de vos disponibilités.

**Intéressé(e)? Contactez l'équipe au (418) 827-8780.**

## UN NOUVEL ANNUAIRE DES SERVICES !

Vous cherchez un service, une ressource ou un organisme sur la Côte-de-Beaupré? L'ABCB met maintenant à votre disposition un tout nouvel annuaire des services accessible directement sur son site Web. Vous y trouverez, au même endroit, une foule de ressources offertes par l'Association bénévole ainsi que par plusieurs organismes partenaires de la région. Que ce soit pour le soutien à domicile, le transport, les activités et loisirs, les proches aidants, les services de santé, l'aide administrative ou bien d'autres besoins, cet outil pratique vous permettra de trouver rapidement les ressources adaptées à votre situation.

**N'hésitez pas à le consulter !**

## ASSOCIATION BÉNÉVOLE CÔTE DE BEAUPRÉ

### UN MILIEU DE VIE DYNAMIQUE

Au cours des dernières années, l'ABCB a dû réaménager ses locaux afin de mieux répondre à la demande croissante. Ce nouvel environnement lui a permis d'inaugurer dans les derniers mois, son nouveau Milieu de vie : un espace de rencontre dynamique où une variété d'activités de loisirs, de support et de formation sont proposées, toutes encadrées par une intervenante et une animatrice. Une belle opportunité pour les aînés de la région de rester actifs et engagés!

Plus qu'un simple lieu de rencontre, c'est un endroit privilégié où se tissent des amitiés et où les personnes âgées réalisent qu'il fait bon vieillir lorsqu'on est bien accompagné!

### ACTIVITÉS PROPOSÉES

- Café-causerie
- Bingo
- Cartes et jeux de société
- Ateliers créatifs (peinture, cartes, dessins, etc.)
- Cuisine collective
- Soutien informatique

**Les portes sont grandes ouvertes tous les jours, de 9 h à 16 h.**



**POUR PLUS D'INFORMATIONS:**  
**(418)-827-8780**



## Frigo partage

Le frigo-armoire partage fonctionne sur un principe simple : chacun peut y déposer ou y prendre des aliments selon ses besoins. Ce lieu de partage permet de rendre accessibles à tous des fruits, légumes et plats préparés, tout en évitant le gaspillage alimentaire.

Nous tenons d'ailleurs à saluer les nombreuses personnes qui y contribuent généreusement. Un bel exemple de solidarité et d'engagement communautaire.



*« Ici, les récoltes se partagent et les liens se cultivent. »*

Comme vous avez pu le constater, de nombreux changements se sont fait du côté du jardin. En effet, celui-ci est maintenant consacré presque exclusivement à notre belle collaboration avec l'École primaire de la Pionnière. Au fil des saisons, les jeunes participent à toutes les étapes : ils font pousser leurs plants, les mettent en terre, prennent part à des activités éducatives et interactives au jardin, puis reviennent à la récolte au début de l'année scolaire. Et le projet ne s'arrête pas au potager ! Les légumes récoltés sont ensuite transformés par les élèves. Une partie de leurs réalisations est même déposée au frigo-partage, leur permettant de partager avec la communauté le fruit de leurs efforts. Une belle façon d'apprendre d'où viennent les aliments, de mettre les mains dans la terre et, surtout, de découvrir dès le plus jeune âge le plaisir de cultiver... et de partager !

## Faites partie du changement : joignez notre comité !

Nous recherchons des personnes désireuses de participer au processus décisionnel et à l'organisation des Initiatives Bienveillantes. C'est grâce à l'engagement de chacun que notre communauté reste unie et que de beaux projets peuvent émerger.

Curieux d'en savoir plus ? Contactez-nous via notre page Facebook ou par courriel à [initiativesbienveillantes@gmail.com](mailto:initiativesbienveillantes@gmail.com) et joignez-vous à notre équipe !







CUISINER,  
PARTAGER  
ET CRÉER DES  
LIENS



## Les activités reprennent !

Le concept est simple : on choisit une recette et l'on utilise lorsque possible, des aliments locaux. Chaque participant repart ensuite avec une portion pour la maison, tandis que l'autre est déposée dans le frigo-partage, au bénéfice de toute la communauté. Restez à l'affût! Les nouvelles dates seront annoncées sous peu.

LOCATION DE LA  
CUISINE  
COMMUNAUTAIRE



**LE SAVIEZ-VOUS ?** Il vous est désormais possible de louer la cuisine de l'hôtel de ville pour cuisiner entre amis, en famille, etc. **C'est GRATUIT !** Une bonne façon de rendre la préparation des repas moins ennuyeuse. Venez cuisiner des plus grosses portions en groupe ! L'endroit est entièrement équipé.

**Intéressé(e)?** Contactez-nous par courriel à [loisirs@saintjoachim.qc.ca](mailto:loisirs@saintjoachim.qc.ca) ou par téléphone au (418) 827-3755 pour réserver votre plage horaire.





« **Organisme offrant des services qui visent à soutenir les habiletés parentales tout en favorisant le développement des enfants par la réalisation de diverses activités axées sur l'accompagnement et la formation, l'entraide et la socialisation.** »

## SERVICES OFFERTS

### La halte-garderie

Le service de halte-garderie est offert gratuitement aux membres de Ressources familiales Côte-de-Beaupré. La halte-garderie est aussi accessible de façon temporaire ou pour du répit. Pour réserver et pour plus d'informations, consultez le <https://rfcb.ca/>

### Les activités parents enfants:

#### *De retour en septembre prochain*

Recevez des propositions d'activités à faire à la maison ainsi que des trucs et astuces pour la vie familiale. Des sorties extérieures ainsi que des déjeuners-rencontres axés sur des thématiques sont organisés régulièrement et permettent aux familles de sortir de leur routine et d'échanger avec d'autres familles.



**Ressources familiales**  
Côte-de-Beaupré  
*Mon espace famille*

### Les services de périnatalités:

***Les matinées bédaines et poupons de retour en septembre !***

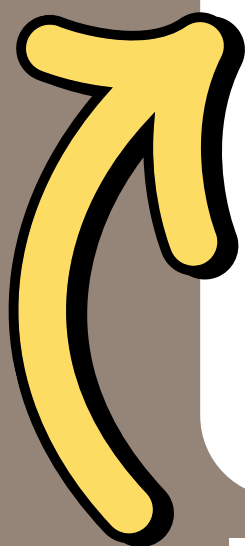
### Autres services aussi disponibles

- Cours prénataux
- Groupe de marraines d'allaitement
- Ateliers périnataux entourant la maternité
- Balades poupons

**Pour plus d'informations, consultez le <https://rfcb.ca/> ou téléphonez au (418) 827-4625**







# Inscriptions EN LIGNE

***Réservez votre  
place dès  
maintenant !***

**VIA QIDIGO**

- Pour plus d'informations, contacter le service des loisirs.
- Vous avez des suggestions ? Vous avez envie d'offrir vos services pour donner un atelier ou des cours ? Contactez-nous !



(418) 827-3755



loisirs@saintjoachim.qc.ca