



ACTIVITÉS

ARTISTIQUES ET SOCIOCULTURELLES

FORMATIONS CROIX-ROUGE

PROGRAMME AQUATIQUE

CAMP DE JOUR

**SOCCER
(GRIFFONS DE BELLECHASSE)**

BALLE RAPIDE SAH

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME ET PLEIN AIR

ÉVÉNEMENTS

POUR CONSULTER LA PROGRAMMATION COMPLÈTE :

WWW.ST-ANSELME.CA/LOISIRS-CULTURE-ET-VIE-COMMUNAUTAIRE/ACTIVITES/INSCRIPTION-AUX-LOISIRS/

INFORMATIONS : CAROLINE BÉLANGER (418) 885-9190, OPTION 2

Parc eaux-jeux-d'or

160, chemin Saint-Marc



Parc Allen

754, route Bégin



Parc Gilles-Audet

15, rue du Domaine



Parc Etchemin

745, chemin Sainte-Anne



Parc Adélar-Pelchat

80, rue Ernest-Arsenault



Parc des bouleaux

52, rue des Bouleaux



Parc Bourassa

91, rue Carrier



Parc Boisé des Marianistes

39, rue des Marianistes



Parc des poilus

39, rue des Marianistes (derrière l'aréna)



Parc de la famille

Terrain aréna de Saint-Anselme



Parc école secondaire Saint-Anselme

825, route Bégin



Parc école Provencher

45, rue Provencher



Parc du curé Jean-Baptiste-Bernier

100, rue Principale



Parc des Chutes Rouillard

1170, route Bégin



Plusieurs parcs permettant la pratique d'activités libres sont accessibles sur le territoire de la municipalité de Saint-Anselme Bonne visite !.

➤ **BOUGEZ PLUS**
 ➤ **SOCIALISEZ**
 ➤ **MANGEZ MIEUX**
 ➤ **ET SURTOUT, PARTICIPEZ !**



sta Municipalité
de Saint-Anselme

**OFFRE EN
LOISIRS PUBLICS
PRINTEMPS-ÉTÉ 2026**

*SERVICE DES LOISIRS
ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE*

**PROGRAMME LOISIRS
PRINTEMPS-ÉTÉ 2026**

La municipalité de saint-anselme est heureuse de vous présenter son programme loisirs printemps-été 2026.

La coordination est assurée par le service des loisirs et de la vie communautaire et le programme est disponible sur toutes les plateformes numériques de la municipalité.

Collaboration : Service des loisirs
 Infographie : Municipalité de saint-anselme
 Informations : (418) 885-9190, option #1

La forme masculine utilisée dans ce programme s'entend au sens inclusif, désignant hommes et femmes.



ANDRÉE ANNE AUDET
 Responsable du service des loisirs et de la vie communautaire
 direction.loisirs@st-anselme.ca
 (418) 885-9190 option #1



CAROLINE BÉLANGER
 Technicienne en loisirs
 loisirs@st-anselme.ca
 (418) 885-9190 option #2



ANTHONY GICQUEL
 Chef d'équipe et préposé aux loisirs
 prepose.loisirs@st-anselme.ca
 (418) 885-9190 option #4



ANDRÉ AUDET
 Préposé aux loisirs



LOUISE CHABOT
 Responsable de la bibliothèque
 (418) 885-0024

	RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX	P.4
	ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET SOCIOCULTURELLES	P.5
	FORMATION CROIX-ROUGE	P.5
	PROGRAMME AQUATIQUE	P.6
	CAMP DE JOUR	P.12
	SOCCER (GRIFFONS DE BELLECHASSE)	P.13
	BALLE RAPIDE SAH	P.14
	ACTIVITÉS DE MISE EN FORME ET PLEIN AIR	P.15
	ÉVÉNEMENTS	P.18
	ORGANISMES COMMUNAUTAIRES	P.19

ÇA BOUGE ICI !

**ABONNEZ-VOUS À NOTRE PAGE FACEBOOK EN GRAND NOMBRE
 POUR VOIR NOS DIFFÉRENTES ANNONCES ET PARTICIPER À NOS CONCOURS !**



SERVICE DES LOISIRS ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE DE SAINT-ANSELME



WWW.ST-ANSELME.CA

VOTRE PROGRAMME PRINTEMPS-ÉTÉ 2026

Vous avez en main le programme d'activités de loisirs printemps-été 2026.

En parcourant ces pages, vous trouverez toutes les informations sur les diverses activités offertes par le service des loisirs et de la vie communautaire de la Municipalité de Saint-Anselme et ses partenaires.

Nous vous invitons à consulter d'abord le programme d'activités pour trouver les informations nécessaires dans le but de faire votre choix. Nous avons divisé le programme en sections, soit:

- Activités artistiques et socioculturelles
- Formation Croix-Rouge
- Programme aquatique
- Camp de jour
- Soccer (Griffons de Bellechasse)
- Balle rapide SAH
- Activités de mise en forme et plein air
- Événements

Les **inscriptions** aux activités offertes par le service des loisirs et de la vie communautaire se font **par internet du 10 au 31 mars 2026, dès 9 h** (*voir les activités qui s'appliquent)

Vous devrez avoir sous la main :

- le programme des loisirs printemps-été 2026;
- votre carte de crédit **Visa** ou **Mastercard** pour le paiement sécurisé.

Comment procéder :

- Rendez-vous sur **www.st-anselme.ca**
- Cliquez sur l'onglet LOISIRS ET CULTURE;
- Cliquez ensuite sur PROGRAMMATION ET INSCRIPTION AUX LOISIRS;
- Cliquez sur INSCRIPTION EN LIGNE (AMILIA).

Vous en êtes à votre première inscription en ligne?

- Cliquez sur « Créer mon dossier familial ou membre » et suivez les instructions.
- Paiement par carte de crédit **Visa** ou **Mastercard** lors de l'inscription, en un seul versement.

Si vous éprouvez des difficultés techniques avec la plateforme en ligne Amilia, contactez :
Caroline Bélanger au (418) 885-9190 #2

.....
IMPORTANT : AUCUNE REPRISE DE COURS NE SERA POSSIBLE POUR TOUTE FORME D'ACTIVITÉS OFFERTE.

POLITIQUE D'ANNULATION

LE SERVICE DES LOISIRS DE SAINT-ANSELME SE RÉSERVE LE DROIT D'ANNULER LES ACTIVITÉS DONT LE NOMBRE MINIMUM DE PARTICIPANTS N'EST PAS ATTEINT. LES PERSONNES INSCRITES À CETTE ACTIVITÉ SERONT REMBOURSÉES EN TOTALITÉ. LE PERSONNEL DU SERVICE DES LOISIRS ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE DE SAINT-ANSELME COMMUNIQUERA PAR TÉLÉPHONE AVEC LES PERSONNES INSCRITES.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

LE REMBOURSEMENT D'UNE INSCRIPTION EST POSSIBLE AVANT LE DÉBUT DE LA SESSION DE L'ACTIVITÉ CONCERNÉE. CEPENDANT, DES FRAIS ADMINISTRATIFS DE 15 % SERONT RETENUS DU MONTANT DE LA FACTURE PAYÉE.

AUCUN REMBOURSEMENT N'EST POSSIBLE APRÈS LE DÉBUT DE LA SESSION DE L'ACTIVITÉ CONCERNÉE, SAUF EN CAS DE FORCE MAJEURE DE LA PART DU SERVICE DES LOISIRS ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE DE SAINT-ANSELME, FORÇANT L'ANNULATION DE LADITE ACTIVITÉ : SEULES LES PÉRIODES D'ACTIVITÉ ANNULÉES SERONT REMBOURSÉES, ET CE, EN TOTALITÉ.

POUR QU'UNE DEMANDE DE REMBOURSEMENT SOIT AUTORISÉE, CELLE-CI DOIT PARVENIR, PAR ÉCRIT AU SERVICE DES LOISIRS ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE DE SAINT-ANSELME, DANS LES 10 JOURS QUI SUIVENT LA DERNIÈRE SÉANCE D'ACTIVITÉ À LAQUELLE LE PARTICIPANT N'A PU ASSISTER. LA DEMANDE DOIT OBLIGATOIREMENT ÊTRE ACCOMPAGNÉE D'UN BILLET MÉDICAL QUI EN MOTIVE LA CAUSE.



Programme artistique et socioculturel

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE LAURENT-CARON

/ <https://www.st-anselme.ca/bibliotheque/>



Heures d'ouverture de la bibliothèque Laurent-Caron

Mardi :	13 h à 16 h 18 h à 20 h
Mercredi :	13 h à 16 h
Jeudi :	18 h à 20 h



Formations Croix-Rouge



GARDIENS AVERTIS

Apprends à garder les enfants comme un pro! Le cours Gardiens avertis de la Croix-Rouge canadienne permet aux jeunes âgés de 11 à 15 ans d'apprendre les techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes.

Préalable :	Être âgé de 11 ans ou plus (ou avoir terminé sa 5 ^e année)
Endroit :	École Provencher
Jour :	6 juin 2026
Heure :	De 8 h 30 à 14 h 30
Groupe d'âge :	De 11 à 15 ans
Formatrice :	Alexa Langlois
Coût :	65 \$ / participant
Participants :	Minimum 10 - maximum 15
Inscriptions :	En ligne www.st-anselme.ca via la plateforme Amilia Du 10 au 31 mars 2026, dès 9 h

<https://www.st-anselme.ca/loisirs-culture-et-vie-communautaire/activites/inscription-aux-loisirs/>

PRÊTS À RESTER SEULS

Ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité.

Préalable :	Être âgé de 9 ans ou plus (ou avoir terminé sa 3 ^e année)
Endroit :	École Provencher
Jour :	6 juin 2026
Heure :	De 8 h 30 à 14 h 30
Groupe d'âge :	De 9 à 13 ans
Formatrice :	Alexa Langlois
Coût :	65 \$ / participant
Participants :	Minimum 10 - maximum 15
Inscriptions :	En ligne www.st-anselme.ca via la plateforme Amilia Du 10 au 31 mars 2026, dès 9 h

<https://www.st-anselme.ca/loisirs-culture-et-vie-communautaire/activites/inscription-aux-loisirs/>



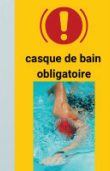
Programme aquatique

* CASQUE DE BAIN
OBLIGATOIRE POUR TOUS



Des bains libres pour tous ainsi que des longueurs sont offerts en semaine et la fin de semaine. Surveillez notre page Facebook du Service des loisirs et de la vie communautaire pour connaître l'horaire de la session printemps 2026.

Tarification à chaque visite :
3 \$ 17 ans et moins
5 \$ Adulte



COURS DE NATATION - PROGRAMME NAGER POUR LA VIE

<https://www.st-anselme.ca/loisirs-culture-et-vie-communautaire/activites/inscription-aux-loisirs/>

Endroit : École secondaire Saint-Anselme, porte 22
Quand : 21 mars au 24 mai 2026 *Pas de cours les 3, 4 et 5 avril (Pâques)
Inscriptions : En ligne www.st-anselme.ca via la plateforme Amilia, dès 9 h
Résident (STA et Honfleur) 10 mars
Non-résident 12 mars

COURS DE GROUPE

PARENT ET ENFANT 1 : Votre enfant est âgé entre 4 et 12 mois.

Une classe d'initiation pour les bambins et leurs parents. Pour être inscrits à ce niveau, les bambins doivent être capables de lever la tête sans aide. Cette classe d'initiation à l'eau vise à faire découvrir la flottabilité, le mouvement, l'entrée dans l'eau, ainsi que des chansons et des jeux dans l'eau.

Durée : 30 minutes
Coût : Résident 100 \$ / Non-résident 150 \$
Info : Parent dans l'eau | Ratio 1/12

PARENT ET ENFANT 2 : Votre enfant est âgé entre 12 et 24 mois.

Les enfants commencent à prendre plus d'assurance dans la piscine et ils participent de façon plus active aux jeux et aux activités. Ils feront certaines activités avec le moniteur au cours de la session.

Durée : 30 minutes
Coût : Résident 100 \$ / Non-résident 150 \$
Info : Parent dans l'eau | Ratio 1/12

PARENT ET ENFANT 3 : Votre enfant est âgé entre 12 et 36 mois.

Un niveau de transition pour les enfants d'âge préscolaire et leurs parents. Ce niveau est axé sur le développement des techniques de nage, les glissements et la flottaison ainsi que sur l'initiation à l'eau profonde et aux entrées sécuritaires.

Durée : 30 minutes
Coût : Résident 100 \$ / Non-résident 150 \$
Info : Parent dans l'eau / BALLON DORSAL OBLIGATOIRE | Ratio 1/12



COURS DE GROUPE (SUITE)

PRÉSCOLAIRE 1 : Votre enfant a au moins 3 ans et a besoin d'une aide flottante pour nager.

Ces enfants d'âge préscolaire auront du plaisir à apprendre comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau.

Durée : 30 minutes

Coût : Résident 100 \$

Non-résident 150 \$

Info : 3 à 5 ans

BALLON DORSAL OBLIGATOIRE / Ratio 1/5

PRÉSCOLAIRE 2 :

Ces enfants d'âge préscolaire apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos.

Durée : 30 minutes

Coût : Résident 100 \$

Non-résident 150 \$

Info : 3 à 5 ans

/ BALLON DORSAL À VALIDER AVEC LA MONITRICE / Ratio 1/5

PRÉSCOLAIRE 3 :

Ces enfants essayeront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.

Durée : 30 minutes

Coût : Résident 100 \$

Non-résident 150 \$

Info : 3 à 5 ans

/ BALLON DORSAL À VALIDER AVEC LA MONITRICE / Ratio 1/5

PRÉSCOLAIRE 4 :

Ces enfants d'âge préscolaire aux habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront une nage de courte distance (5 m) avec un VFI au crawl, mais ils pourront aussi glisser et battre des jambes sur le côté.

Durée : 30 minutes

Coût : Résident 100 \$

Non-résident 150 \$

Info : 3 à 5 ans

/ Ratio 1/5

PRÉSCOLAIRE 5 :

Ces enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant revêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils rigoleront en effectuant le coup de pied rotatif simultané.

Durée : 30 minutes

Coût : Résident 100 \$

Non-résident 150 \$

Info : 3 à 5 ans

/ Ratio 1/5



COURS DE GROUPE (SUITE)

NAGEUR 1 :

Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir les yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.

Durée : 30 minutes
Coût : Résident 100 \$ / Non-résident 150 \$
Info : 6 à 12 ans / BALLON DORSAL À VALIDER AVEC LA MONITRICE | Ratio 1/5

NAGEUR 2 :

Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m).

Durée : 30 minutes
Coût : Résident 100 \$ / Non-résident 150 \$
Info : 6 à 12 ans | Ratio 1/5

NAGEUR 3 :

Ces jeunes nageurs feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.

Durée : 45 minutes
Coût : Résident 125 \$ / Non-résident 175 \$
Info : 6 à 12 ans | Ratio 1/6

NAGEUR 4 :

Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

Durée : 45 minutes
Coût : Résident 125 \$ / Non-résident 175 \$
Info : 6 à 12 ans | Ratio 1/6

NAGEUR 5 :

Ces nageurs maîtriseront les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé et 4 x 15 m à la brasse.

Durée : 45 minutes
Coût : Résident 125 \$ / Non-résident 175 \$
Info : 6 à 12 ans | Ratio 1/8



COURS DE GROUPE (SUITE)

NAGEUR 6 :

Ces nageurs avancés relèveront le défi que présente les habiletés aquatiques sophistiquées comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.

Durée : 45 minutes
Coût : Résident 125 \$ / Non-résident 175 \$
Info : 6 à 12 ans | Ratio 1/8

NAGEUR ADULTE

Que vous soyez débutant ou que vous vouliez simplement un peu d'aide avec vos nages, notre module Nageur adulte vise les jeunes de cœur, et ce, peu importe votre âge. Établissez vos propres objectifs. Travaillez avec des moniteurs certifiés pour apprendre à nager, pour améliorer votre capacité à nager et votre condition physique en milieu aquatique.

Vous n'irez pas aux Jeux Olympiques, mais vous améliorerez votre confiance en vous lorsque vous serez dans l'eau avec des nages fluides et des techniques suffisamment reconnaissables pour pouvoir nager dans les couloirs d'une piscine et à la plage. Nous incorporons des conseils de sécurité Aqua Bon de la Société de sauvetage dans tous les niveaux Adulte.

Durée : 1 heure le dimanche (horaire à venir)
Coût : Résident 150 \$ / Non-résident 200 \$
Info : 15 ans et plus | Ratio 1/6

NAGEUR ADULTE 1 :

Vous travaillerez afin de nager de 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Vous ferez des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et vous pourrez aller récupérer des objets au fond de l'eau à hauteur de votre poitrine. Vous allez améliorer votre condition physique et vos battements de jambes alternatifs par le biais d'entraînement par intervalles de 4 x 9 à 12 m.

NAGEUR ADULTE 2 :

Progressez d'une coche en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Vous pourrez exécuter des entrées en plongeant et vous serez capable de démontrer les bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Vous pourrez nager sur place de 1 à 2 minutes et épater la galerie en faisant votre appui renversé en eau peu profonde.

NAGEUR ADULTE 3 :

Comme un poisson dans l'eau! Vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts. Vous ferez des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse. Ouf!





Programme aquatique

JEUNES SAUVETEURS

Le programme comporte 3 niveaux.

Durée :	1 heure
Jour / heure :	Samedi (horaire à venir)
Coût :	Résident 150 \$ Non-résident 200 \$
Info :	8 ans et plus Ratio 1/6



NIVEAU INITIÉ (7)

Les nageurs continueront d'améliorer les styles de nage avec des nages sur 50 m au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Les habiletés de sauvetage sportif comprennent une nage avec obstacle sur 25 m et le transport d'un objet sur 15 m.

En premiers soins, nous mettrons l'accent sur l'évaluation de victimes conscientes, la communication avec les SPU et les soins à prodiguer en cas d'hémorragie. Ils amélioreront leur forme physique avec des entraînements sur 350 m et des nages chronométrées sur 100 m.



NIVEAU AVERTI (8)

Les nageurs continueront à développer leurs nages sur plus de 75 m pour chaque style. Ils acquièrent des compétences en sauvetage sportif en effectuant un quatre nages en sauvetage, un support chronométré d'un objet et un sauvetage avec aide flottante.

En premiers soins, nous mettrons l'accent sur l'évaluation de victimes inconscientes, les soins à prodiguer aux victimes en état de choc et les procédures à suivre en cas d'obstruction des voies respiratoires. Les exercices d'habiletés permettent le développement d'une base solide en sauvetage.



NIVEAU EXPERT (9)

Les nageurs seront mis au défi en effectuant des entraînements sur 600 m, des nages chronométrées sur 300 m et le transport d'un objet sur 25 m. Ils raffinent leurs nages sur 100 m pour chaque style.

En premiers soins, nous mettrons l'accent sur les soins à prodiguer en cas de fracture ou de blessure à une articulation, ainsi que sur les urgences respiratoires liées à l'asthme et aux réactions allergiques. Les habiletés de sauvetage incluent : les méthodes de défense, les sorties de l'eau et le retournement avec le maintien hors de l'eau du visage de la victime en eau peu profonde.



Programme aquatique

AQUAFORME 50 ANS ET PLUS

Cours de mise en forme en partie peu profonde (4 pieds) pour les gens actifs. Nous retrouvons dans ce cours des échauffements, des exercices cardiovasculaires, de la musculation ainsi que des étirements. Exercices et vitesse adaptés à la clientèle 50 ans et plus.

Instructeur :	Alexandra Vaudreuil
Durée :	1 heure
Horaire :	Mardi 16 h 15 et 17 h 15 Jeudi 16 h 15 et 17 h 15
Info :	Minimum 8 et maximum 20 personnes par cours
Coût :	Résident 100 \$, 2 ^e cours 75 \$ Non-résident 145 \$, 2 ^e cours 100 \$



AQUAFORME RÉGULIÈRE

Cours de mise en forme en partie peu profonde (4 pieds) pour les gens actifs. Nous retrouvons dans ce cours des échauffements, des exercices cardiovasculaires, de la musculation ainsi que des étirements.

Instructeur :	Alexandra Vaudreuil
Durée :	1 heure
Horaire :	Jeudi 18 h 30
Info :	Minimum 8 et maximum 20 personnes par cours
Coût :	Résident 120 \$ Non-résident 180 \$



COURS SEMI-PRIVÉ ET PRIVÉ

Pour des enfants du même niveau seulement : 2 enfants jumelés ensemble, pour 1 moniteur. Vous pouvez faire votre jumelage ou nous laisser trouver un autre enfant. **PLACES LIMITÉES. AUCUN COURS MANQUÉ NE POURRA ÊTRE REPRIS.**

Clientèle :	Pour les niveaux préscolaire et nageur seulement
Jour/heure :	Choix dans le questionnaire à l'inscription <i>*Votre horaire vous sera confirmé par téléphone au plus tard le mercredi précédant la session.</i>
Durée :	8 semaines / cours de 30 minutes
Coût :	SEMI-PRIVÉ : Résident 155 \$ / Non-résident 225 \$ PRIVÉ : Résident 210 \$ / Non-résident 280 \$

***IMPORTANT :** Si aucun jumelage n'est possible pour le semi-privé, le cours se donnera en privé. Nous vous en aviserons et le tarif sera ajusté en conséquence.

FORMATION



Nous faisons face à une pénurie de main-d'œuvre au niveau de l'aquatique. Grâce au programme de gratuité de la société de Sauvetage, nous offrirons une formation Premiers soins général, Moniteur en natation, Sauveteur national et un combiné Médaille/Croix de bronze.

Pour plus d'informations ou vous inscrire, contactez :
Caroline Bélanger au 418-885-9190 #2.



Camp de jour été 2026



LA PROGRAMMATION COMPLÈTE DU CAMP DE JOUR SERA ANNONCÉE LE 3 AVRIL 2026.

Vous pourrez la consulter sur les plateformes suivantes :

- le site de la Municipalité de Saint-Anselme (www.st-anselme.ca)
- la page Facebook du Service des loisirs et de la vie communautaire <https://www.facebook.com/servicesdesloisirssaintanselme>
- le journal local Le Tour des Ponts

ENFANT AYANT DES BESOINS PARTICULIERS

Votre enfant nécessite un accompagnement en 1 pour 1 ou en 2 pour 1?
Votre enfant a un plan d'intervention à l'école?

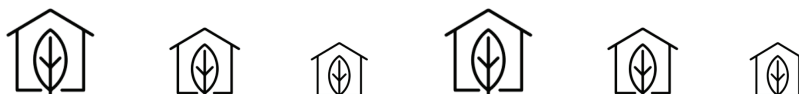
Vous devez nous aviser (par téléphone 418 885-9190 # 2), afin de confirmer si nous avons le personnel pour répondre aux besoins de votre enfant. Si nous n'avons pas le personnel requis, nous serons malheureusement dans l'obligation de refuser l'inscription de votre enfant. Dans le cas où vous nous n'avez pas informés et que vous procédez quand même à l'inscription de votre enfant, **la gestionnaire du camp se garde le droit d'annuler l'inscription en tout temps**. Cette décision sera prise pour le bien-être de l'enfant et celui des animateurs (qui ne sont pas des spécialistes, mais bien des adolescents en travail d'été).

INSCRIPTIONS EN LIGNE (www.st-anselme.ca)

INSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE au 418-885-9190 #2

*PLACES LIMITÉES

Résidents :	Dès le 14 avril à 9 h
Non-résidents :	Dès le 16 avril à 9 h (Selon disponibilité)
Durée :	7 semaines
Début / Fin :	29 juin au 14 août 2026 *Fermé le 3 juillet 2026
Horaire :	Lundi au vendredi 8 h 45 à 16 h 15
Service de garde : (Coût supplémentaire)	Matin 6 h 30 à 8 h 45 Soir 16 h 15 à 18 h
Journées flottantes : (Coût supplémentaire)	25 et 26 juin





ACADÉMIE DES CORSAIRES 2026

TERRAINS SPORTIFS, GYMNASES DE L'ÉCOLE POINTE-LÉVY ET SAINT-ANSELME

CAMP MULTISPORT



SEMAINE 1: DU 29-30 JUIN ET 2-3 JUILLET

ÉCOLE POINTE-LÉVY (MERCREDI 1^{ER} JUILLET - FÊTE) / 2505



SEMAINE 2: DU 6 AU 10 JUILLET

ÉCOLE POINTE-LÉVY / 2755



SEMAINE 3: DU 17 AU 21 AOÛT

ÉCOLE SECONDAIRE SAINT-ANSELME / 2755



JOURNÉE DE 8H À 16H

(SERVICE DE GARDE À PARTIR DE 7H30 JUSQU'À 16H30)

ENTRAÎNEURS QUALIFIÉS ET D'EXPÉRIENCE

SPORTS ADAPTÉS AUX GROUPES D'ÂGE

ENTRAÎNEMENT HORS-GLACE



OUVERT À TOUS

LES ENFANTS QUI AIMENT LE SPORT ET SOUHAITENT BOUGER!

FORMULAIRE D'INSCRIPTION



PIER-LUC GIGUÈRE 418-576-1763

PHILIPPE ROBERGE 418-933-3538

academiedescorsaires@gmail.com

IMPORTANT

FIN DU CAMP DE JOUR 14 AOÛT | AVIS AUX PARENTS

Dans le cadre de notre programmation des loisirs, nous souhaitons rappeler aux familles que le camp de jour prendra fin le 14 août, alors que la rentrée scolaire est prévue le 27 août.

Nous vous invitons à prévoir une alternative pour ces journées dès maintenant.

Besoin d'une option pour la semaine du 17 au 21 août ?

L'offre de l'Académie des Corsaires pourrait intéresser plusieurs jeunes. Informez-vous !

Soccer été 2026

LES GRIFFONS DE BELLECHASSE

Les Griffons constituent une association sportive récréative dynamique, rassemblant des joueurs de soccer, des arbitres, des entraîneurs et des parents bénévoles passionnés.

Chaque année, nous regroupons environ une trentaine d'équipes. Au cours de chaque saison, Les Griffons accueillent en moyenne 350 joueurs, répartis dans différents niveaux allant de U5 à U17F.

Chaque semaine, nos équipes ont l'opportunité de disputer des matchs contre des équipes de diverses localités de Bellechasse et de la Beauce.

À la clôture de la saison, nos équipes peuvent parfois se qualifier pour les séries éliminatoires, où elles ont la chance de concourir pour l'une des trois places finales.



Courriel : griffonsdeBellechasse@gmail.ca

Facebook : Griffons de Bellechasse

Téléphone : 418-885-9190 #2

Inscription : en ligne
via la plateforme Amilia

Résidents : Dès le 10 mars, 9 h

Non-résidents : Dès le 12 mars, 9 h





BALLE RAPIDE SAINT-ANSELME / HONFLEUR ÉTÉ 2026

La ligue Interparcs est un regroupement d'associations de Fastpitch dans la région de Bellechasse.

La période d'inscription pour la balle-rapide Interparcs se déroulera du 1^{er} mars au 3 avril 2026.



Dynamos U7 (2020-2019)

Initiation, participation des parents demandée.

Tarif : 50 \$ / 8 pratiques

Horaire : Lundi soir 18 h, à partir du 25 mai

Endroit : Terrain de balle Honfleur

U9 (2018-2017) + 2016 fille

Tarif : 100 \$ *casquette incluse aux nouveaux inscrits

Mi-mai à la fin août / Saison début juin

Horaire : à déterminer selon les disponibilités et l'horaire de saison.

Saison, selon le calendrier de la ligue.

Endroit : Terrain de balle Honfleur

U11 (2016-2015) + 2014 fille

Tarif : 100 \$ *casquette incluse aux nouveaux inscrits

Mi-mai à la fin août / Saison début juin

Horaire : à déterminer selon les disponibilités et l'horaire de saison.

Saison, selon le calendrier de la ligue.

Endroit : Terrain de balle Honfleur

U13 (2014-2013) + 2012 fille

Tarif : 100 \$ *casquette incluse aux nouveaux inscrits

Mi-mai à la fin août / Saison début juin

Horaire : à déterminer selon les disponibilités et l'horaire de saison

Saison, selon le calendrier de la ligue.

Endroit : Terrain de balle Honfleur

Informations : Andrée Anne Audet au 418 885-9190 #1

Facebook : Interparcs et Balle rapide mineure St-Anselme et Honfleur

<https://kreezee.com/baseball/ligue/interparcs/10339>

Inscriptions : Du 1^{er} mars au 3 avril 2026 | Résidents de Saint-Anselme et Honfleur seulement.

*Achat d'une casquette supplémentaire : 25\$



Activités de mise en forme et plein air



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Entraînement sur musique dans le but d'améliorer votre condition physique et votre bien-être. Ce cours comprend un échauffement, en enchaînement aérobic à votre rythme, des exercices musculaires suivi d'une période d'étirements. En groupe, une belle façon de se motiver.

Printemps

Clientèle : Femme et homme
Endroit : Salle André Lavallée
60, chemin Saint-Marc, porte C
Jour / Heure : Mercredi 9 h à 10 h
Début : 1^{er} avri
Durée : 10 semaines
Coût : 140 \$ + taxes
Inscriptions : Myriam Labrecque
418-882-7739
info@myriamlabrecque.ca



ENTRAÎNEMENT SEMI-PRIVÉ

Séance de 30 ou 60 minutes où je me consacre uniquement à votre entraînement. Que ce soit pour garder la forme, une remise en forme ou tout simplement pour éviter le déconditionnement, ma force c'est d'adapter les exercices à vos capacités. Début des cours en tout temps. Informez-vous !

Inscriptions : Myriam Labrecque
418-882-7739
info@myriamlabrecque.ca

MARCHE DYNAMIQUE EN PLEIN AIR

Vous voulez rester en forme et vous aimez le plein air?

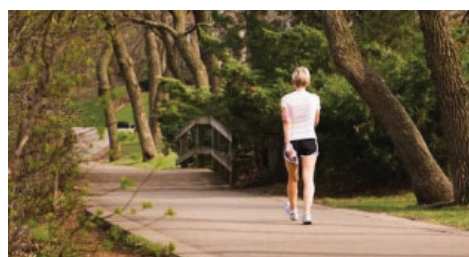
Un entraînement dans la nature vous est offert au boisé des Marianistes. Ce cours, de remise en forme, comprend un ensemble d'exercices varié à la fois aérobics et musculaires de moyennes intensités. Le tout est conçu de manière à ce que vous respectiez vos limites. Intensité modérée.

Printemps

Clientèle : Femme et homme
Endroit : Boisé des Marianistes
Jour / Heure : Vendredi 8 h 15 à 9 h 15
Début : 3 avril
Durée : 10 semaines
Coût : 100 \$ + taxes
Inscriptions : Myriam Labrecque
418-882-7739
info@myriamlabrecque.ca

Été

Clientèle : Femme et homme
Endroit : Parc des Chutes Rouillard
Jour / Heure : Vendredi 8 h 15 à 9 h 15
Début : 12 juin
Durée : 6 semaines
Coût : 60 \$ + taxes
Inscriptions : Myriam Labrecque
418-882-7739
info@myriamlabrecque.ca





Activités de mise en forme et plein air

GYMNASTIQUE

clubgymnoflex@gmail.com / Page Facebook : Club Gymnoflex de St-Anselme

Clientèle :	Enfants 4 à 17 ans
Endroit :	Gymnase A-251
Jour / Heure :	Samedi matin : 8 h 45 à 10 h (61 places) Samedi matin : 10 h 15 à 11 h 30 (61 places)
Début :	2 mai
Durée :	7 semaines
Coût :	101 \$
Inscriptions :	En ligne sur Amilia



YOGA FLOW

Séance de yoga fluide axée sur la respiration, la mobilité et la détente. Parfait pour améliorer la souplesse, réduire le stress et favoriser le bien-être.

Matériel requis

- Apportez un tapis de yoga.
- Portez des vêtements confortables.
- Le professeur fournit les blocs et les sangles.

Clientèle :	Adulte de 16 ans et plus
Endroit :	Salle André Lavallée 60 chemin Saint-Marc, porte C
Jour / Heure :	Lundi 19 h 40 à 20 h 40 *Aucun cours le 6 avril (Pâques) Jeudi 18 h
Début :	lundi 23 mars / jeudi 26 mars
Durée :	10 semaines
Coût :	130 \$
Inscriptions :	Sylvie Beaulieu sylvieyogini@outlook.com Facebook de Sylvie Beaulieu

BODY FITNESS

Entraînement dynamique combinant cardio et renforcement musculaire. Idéal pour améliorer votre endurance, votre force et votre tonus dans une ambiance motivante.

Matériel requis

- Apportez un tapis d'exercices
- Apportez une paire d'haltères de 2 à 4 lbs
- Portez des vêtements confortables et espadrilles.

Clientèle :	Adulte de 16 ans et plus
Endroit :	Salle André Lavallée 60 chemin Saint-Marc, porte C
Jour / Heure :	Lundi 18 h 30 à 19 h 30 *Aucun cours le 6 avril (Pâques)
Début :	23 mars
Durée :	10 semaines
Coût :	130 \$

Inscriptions

Sylvie Beaulieu
sylvieyogini@outlook.com
Facebook de Sylvie Beaulieu





Activités de mise en forme et plein air

BASKETBALL INTÉRIEUR LIBRE

Clientèle : Hommes et femmes

Endroit : École Provencher

Début/fin : Printemps 2026
25 mars au 20 mai

Été (terrain extérieur)
Début juin

Jour/heure : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30

Coût : 5 \$ pour les adultes
Gratuit pour les 17 ans et moins

*Payable à l'agent d'accueil en argent comptant



BADMINTON INTÉRIEUR LIBRE

Clientèle : Hommes et femmes

Endroit : École Provencher

Début/fin : Printemps 2026
25 mars au 20 mai

Jour/heure : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30

Coût : 5 \$ pour les adultes
Gratuit pour les 17 ans et moins

*Payable à l'agent d'accueil en argent comptant



KANGOO-JUMP

Un cours cardio dynamique et ultra énergisant sur bottes rebondissantes! Le Kangoo-Jump procure un véritable boost d'énergie, améliore l'endurance, le tonus musculaire et l'équilibre, tout en offrant une sensation de légèreté et de plaisir unique. Il ne faut que 5 à 10 minutes pour se sentir parfaitement stable.

Clientèle : Homme et femme, 16 ans et plus

Endroit : Salle André Lavallée, 60 chemin Saint-Marc,
porte C

Début : 16 avril au 18 juin

Jour / Heure : Jeudi, 19 h à 20 h

Coût : 180 \$ / 10 cours avec location de bottes
125 \$ / 10 cours sans location de bottes
18 \$ / cours unique

Inscription : Mélissa Lebrun
jumpforfunkangoojumps@gmail.com
Page Facebook : Kangoo Club Jump for Fun





Événements

ACTIVITÉ DE PÂQUES - 3 AVRIL 2026

BINGO



Un bingo chocolaté sera organisé par le Service des loisirs. Des prix de participation seront offerts.

Détails à venir sur notre page Facebook Service des loisirs et de la vie communautaire de Saint-Anselme.

STA SOIR QU'ON FÊTE - 9 MAI 2026

Anciennement nommé le Gala de Saint-Anselme, nous vous convions à la première édition de STA soir qu'on fête.

Pour l'occasion, une soirée élégante et festive vous attend, dans une ambiance chaleureuse aux accents country et aux rythmes variés afin de plaire à tous.

Joignez-vous à nous le 9 mai pour une soirée mémorable. Surveillez la page Facebook des loisirs pour connaître tous les détails.



FAMILLES EN FÊTE - 20 JUIN 2026

Journée d'activités diversifiées! Animation musicale, jeux d'eau et jeux gonflables, pique-nique et bien plus encore vous attendent.

Surveillez la programmation détaillée à venir. En cas de pluie, l'activité sera remise au lendemain.

Endroit : Parc situé au 160 chemin Saint-Marc
Jour/heure : Samedi 20 juin de 13 h à 17 h

EXPO BBQ BELLECHASSE

EXPO BBQ BELLECHASSE DU 2 AU 5 JUILLET 2026

Plusieurs nouvelles activités seront présentées dans le but de créer un nouvel engouement auprès des participants locaux et régionaux. Venez encourager en grand nombre cette activité annuelle.

FESTIVAL DE SOCCER DU 2 AU 5 JUILLET 2026 GRIFFONS DE BELLECHASSE

L'association de soccer les Griffons de Bellechasse organise un festival de soccer au cours duquel les jeunes de la région peuvent démontrer leur talent.



Nous accueillons aussi des équipes de la Beauce et de la Côte-du-Sud (Montmagny/L'Islet). Le festival se déroule sur trois jours, du vendredi en fin de journée jusqu'au dimanche.

Endroit : Terrain de soccer au 160 chemin Saint-Marc
Terrain de soccer ESSA (école sec. St-Anselme)

SOIRÉES SPECTACLES - LES 10 ET 17 JUILLET 2026

Une soirée musicale et un film en plein air dans différents parcs de la municipalité. Surveillez notre page Facebook pour la programmation complète.





Coordonnées des organismes communautaires

FRIGOS PLEINS DE BELLECHASSE

197, rue Principale
Saint-Lazare-de-Bellechasse
Téléphone : (418) 883-1399



CENTRE FEMMES DE BELLECHASSE

55 A, rue de la Fabrique
Sainte-Claire
Téléphone : (418) 883-3633



LE CARREFOUR - TRAVAIL DE RUE - IMMIGRATION

580, route Bégin
Saint-Anselme
Téléphone : (418) 877-7117



CPE CHATONS D'OR INSTALLATIONS PATTES DE VELOURS

31, rue Provencher
Saint-Anselme
Téléphone : (418) 885-4444



ALPHA BELLECHASSE

5, rue Morin
Saint-Anselme
Téléphone : (418) 885-1587



CPE CHATONS D'OR INSTALLATIONS MINI-GRIFFES

160, chemin Saint-Marc
Saint-Anselme
Téléphone : (418) 885-9999

CENTRE D'ÉDUCATION AUX ADULTES DE BELLECHASSE

189, rue Principale
Saint-Gervais
Téléphone : (418) 887-1308



MAISON DE LA FAMILLE DE BELLECHASSE

132, rue Aubé
Saint-Lazare-de-Bellechasse
Téléphone : (418) 883-3101 ou (800) 454-3101
info@mfbellechasse.org
www.mfbellechasse.org



CFER BELLECHASSE

3, avenue du Couvent
Saint-Raphaël
Téléphone : (418) 243-3757



Au coeur de notre collectivité !

OFFRE EN **PRINTEMPS-ÉTÉ**
LOISIRS PUBLICS **2026**

sta
Municipalité 
de Saint-Anselme



SERVICE DES LOISIRS ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE DE SAINT-ANSELME