



OFFRE EN LOISIRS PUBLICS

AUTOMNE HIVER

2026/2027

**PROGRAMME
ARTISTIQUE ET SOCIOCULTUREL**

FORMATIONS CROIX-ROUGE

PROGRAMME AQUATIQUE

PROGRAMME PLEIN AIR ET SPORTIF

PROGRAMME DE MISE EN FORME

PROGRAMME 50 ANS ET PLUS

ÉVÉNEMENTS



Pour consulter la programmation complète :

www.st-anselme.ca/loisirs-culture-et-vie-communautaire/activites/inscription-aux-loisirs/
informations et inscriptions : Caroline Bélanger (418) 885-9190, option 2



Location de salles

SALLE ANDRÉ-LAVALLÉE

60, chemin Saint-Marc

Capacité de la salle

Debout, sans siège:	230 personnes
Avec sièges seulement:	184 personnes
Avec tables et sièges:	145 personnes

Tarification (taxes incluses)

Journée complète :	200 \$
Demi-journée : (8 h à 15 h ou 16 h à 23 h)	100 \$
Tarif à l'heure :	34,50 \$

*Organisme reconnu par la Municipalité de Saint-Anselme : sans frais

Commodités

- Cuisinière, réfrigérateur et micro-ondes
- Chaises et tables : rondes (8 pers.) et rectangulaires (6 pers.)

SALLE MARGUERITE-D'YOUVILLE

60, chemin Saint-Marc

Capacité de la salle

20 personnes
Idéal pour réunions

Tarification (taxes incluses)

Journée complète :	100 \$
Demi-journée : (8 h à 15 h ou 16 h à 23 h)	50 \$
Tarif à l'heure :	20 \$

*Organisme reconnu par la Municipalité de Saint-Anselme : sans frais

Commodités

- Salle de bain privée
- Tables de réunion et chaises



Pour effectuer une réservation ou pour une demande d'information:

SVP CONCTACTER

Caroline Bélanger

418 885-9190 #2

loisirs@st-anselme.ca



VOICI NOTRE ÉQUIPE DU SERVICE DES LOISIRS ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE



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



JOEY BÉLANGER

Préposé aux loisirs
Temps plein



JONATHAN MONETTE

Préposé aux loisirs
Temps plein



SERGE JOMPHE

Préposé aux loisirs
Temps partiel



ANDRÉ AUDET

Préposé aux loisirs
Temps partiel



LOUISE CHABOT

Responsable de la bibliothèque
(418) 885-0024

La municipalité de saint-anselme est heureuse
de vous présenter son programme loisirs
automne-hiver 2026/2027.

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.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX	P.4
PROGRAMME ARTISTIQUE ET SOCIOCULTUREL	P.5
FORMATION CROIX-ROUGE	P.5
PROGRAMME AQUATIQUE	P.6
PROGRAMME PLEIN AIR ET SPORTIF	P.14
PROGRAMME DE MISE EN FORME	P.18
PROGRAMME 50 ANS ET PLUS	P.19
ÉVÉNEMENTS	P.20
ORGANISMES COMMUNAUTAIRES	P.23

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

Renseignements généraux

VOTRE PROGRAMME AUTOMNE-HIVER 2026/2027.

Vous avez en main le programme d'activités de loisirs automne-hiver 2026/2027. 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:

- | | |
|---|------------------------------|
| • Programme artistique et socioculturel | • Programme de mise en forme |
| • Formation Croix-Rouge | • Programme 50 ans et plus |
| • Programme aquatique | • Événements |
| • Programme plein air et sportif | |

Inscriptions en ligne via amilia



Les inscriptions aux activités offertes par le Service des loisirs et de la vie communautaire se font **exclusivement en ligne**, par l'entremise de la plateforme **amilia**.

Vous devrez avoir sous la main :

- le programme des loisirs automne-hiver 2026/2027;
- votre carte de crédit **Visa** ou **Mastercard** pour le paiement sécurisé.

Pour accéder à l'inscription :

- www.st-anselme.ca / onglet **Loisirs et culture**.
- Sélectionnez **Programmation et inscription aux loisirs**.
- Cliquez sur **Inscription en ligne (amilia)**.
- Connectez-vous à votre compte amilia et procédez à l'inscription de chaque participant.

Première inscription sur amilia?

Cliquez sur « Créer mon dossier familial ou membre » et suivez les instructions. Le paiement s'effectue au moment de l'inscription, par carte de crédit Visa ou Mastercard, en un seul versement, à l'aide de la plateforme sécurisée amilia.

Si vous éprouvez des difficultés techniques avec la plateforme 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.



AUTOMNE 2026

Résident : 15 septembre dès 9 h

Non-résident : 17 septembre dès 9 h



HIVER 2027

Résident : 8 décembre dès 9 h

Non-résident : 10 décembre dès 9 h

amilia

LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-ANSELME

UTILISE LA PLATEFORME AMILIA

POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE DE SES PROGRAMMES.

Créez dès maintenant votre compte.

Pour commencer, suivez ces 5 étapes faciles :

- Allez sur le site www.st-anselme.ca
- Cliquez sur le bouton **S'INSCRIRE** ;
- Créez un compte* ;
- Une fois connecté à votre compte utilisateur, cliquez sur votre adresse de courriel électronique (*en haut à droite de l'écran*) et sélectionnez **MON COMPTE** ;
- Cliquez sur **MEMBRES** et ajoutez vos informations personnelles et votre adresse. Parcourez maintenant les différents programmes.

* Si votre compte a été transféré, un courriel vous a été envoyé. Suivez les instructions pour réinitialiser votre mot de passe, puis poursuivez avec les étapes suivantes.

QUELS SONT LES AVANTAGES POUR VOUS ?

Facilité d'utilisation

Inscrivez-vous et payez vos activités de loisir en ligne, consultez le programme d'activités de votre famille et gérez votre compte en quelques clics grâce à une plateforme centralisée. Connectez-vous depuis votre ordinateur ou utilisez l'application mobile. Fini les files d'attente !

Transparence totale

Consultez les activités, les inscriptions et la facturation de toute la famille. Suivez facilement les paiements effectués, à venir et les soldes à payer. Les factures et reçus papier, c'est du passé !

Une plateforme conçue pour toute la famille.

Découvrez nos activités et services réunis sur une plateforme centralisée. Accédez en tout temps à des informations mises à jour, à partir de l'appareil de votre choix.



BOUGER



PARTICIPER



S'AMUSER

Municipalité
de Saint-AnselmeOFFRE EN
LOISIRS
PUBLICSAUTOMNE
HIVER
2026/2027

Programme artistique et socioculturel

Semaine
DES bibliothèques
publiques

17-24 OCTOBRE 2026

ORGANISÉ PAR

EN PARTENARIAT AVEC



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE LAURENT-CARON

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

Heures d'ouverture :

Mardi : 13 h à 16 h

18 h à 20 h

Mercredi : 13 h à 16 h

Jeudi : 18 h à 20 h



*Fermé du 5 au 9 octobre 2026.

*Fermé du 24 décembre 2026 au 4 janvier 2027 inclusivement.

CAFÉ-PARTAGE

Venez profiter de moments conviviaux autour d'un café, où l'amitié et l'échange sont à l'honneur! Que vous souhaitiez discuter, partager des recettes ou des patrons, apprendre de nouvelles techniques ou simplement passer un bon moment en bonne compagnie, le Café-Partage est pour vous.

Nos rencontres, qui mettent souvent le tricot à l'honneur, proposent également des ateliers de bricolage, de couture et de tissage. Les participantes peuvent exprimer leurs besoins, et des bénévoles généreuses se feront un plaisir d'y répondre.

Quand : Mercredi après-midi, de 13h à 15h30, début octobre 2026

Où : Local du Cercle de Fermières, 60, chemin Saint-Marc, porte B

Goût : Gratuit pour les membres,
5,00\$ par rencontre pour les non-membres

Nous vous accueillons avec joie! Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Solange Carrier 418-953-8372. Et n'oubliez pas de nous suivre sur Facebook pour rester informé de nos activités!



Formations Croix-Rouge

<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 : 19 décembre 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 25

Inscriptions : En ligne www.st-anselme.ca
via la plateforme Amilia

Résident : le 15 septembre 2026 dès 9 h

Non-résident : le 17 septembre 2026 dès 9 h



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 : 19 décembre 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 25

Inscriptions : En ligne www.st-anselme.ca
via la plateforme Amilia

Résident : le 15 septembre 2026 dès 9 h

Non-résident : le 17 septembre 2026 dès 9 h



BOUGER



PARTICIPER



S'AMUSER

sta

Municipalité
de Saint-AnselmeOFFRE EN
LOISIRS PUBLICS
AUTOMNE
HIVER
2026/2027

Programme aquatique

Bains libres pour tous et périodes de longueurs offertes en semaine et la fin de semaine. Venez profiter de nos installations!

Surveillez notre page Facebook du Service des loisirs et de la vie communautaire pour connaître l'horaire des sessions.

EN VENTE AU BUREAU DE L'AGENT D'ACCUEIL

TAXES INCLUSES / ARGENT COMPTANT SEULEMENT (\$)

Casque de bain	4 \$
Ballon dorsal	20 \$
Lunette de piscine (enfant)	12 \$
Lunette de piscine (adulte)	14 \$
Écusson nager pour la vie	3 \$

Passe annuelle individuelle : 65 \$ Résident
100 \$ Non-résident
Inclut les sessions automne-hiver 2026/2027 et printemps 2027

Passe annuelle familiale: 125 \$ Résident
200 \$ Non-résident
Inclut les sessions automne-hiver 2026/2027 et printemps 2027

Tarification à chaque visite

3 \$ 17 ans et moins
5 \$ Adulte

NAGER
POUR LA VIE
SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE



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 : Session automne du 3 octobre au 29 novembre 2026
Session hiver du 9 janvier au 7 mars 2027

Inscriptions : En ligne www.st-anselme.ca via la plateforme amilia, dès 9 h



Résident (STA et Honfleur) 15 septembre



Non-résident 17 septembre

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



BOUGER



PARTICIPER



S'AMUSER



OFFRE EN
LOISIRS
PUBLICS
**AUTOMNE
HIVER
2026/2027**

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



BOUGER



PARTICIPER



BOUGER



S'AMUSER



sta

Municipalité
de Saint-AnselmeOFFRE EN
LOISIRS
PUBLICSAUTOMNE
HIVER
2026/2027

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



BOUGER



PARTICIPER



S'AMUSER

Municipalité
de Saint-AnselmeOFFRE EN
LOISIRS
PUBLICSAUTOMNE
HIVER
2026/2027

COURS DE GROUPE (SUITE)

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

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

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.



BOUGER



PARTICIPER



S'AMUSER



sta

Municipalité
de Saint-AnselmeOFFRE EN
LOISIRS
PUBLICSAUTOMNE
HIVER
2026/2027

Programme aquatique

FORMATION



À l'automne, nous offrirons une formation de Moniteur en natation.

Pour la session hiver, nous offrirons une formation de Sauveteur national ainsi qu'une formation de Premiers soins - général.

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

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 : 18 ans et plus | Ratio 1/8

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



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.



COURS "MAISON" AQUA-ADO *NOUVEAUTÉ

Tu as réussi ton jeune sauveteur expert et tu es en attente pour commencer tes cours de formation (médaille de bronze), ce cours a spécialement été conçu pour toi.

Sous une formule de 4 x 15 minutes pour une durée totale de 60 minutes pendant 9 semaines, on te propose des entraînements dirigés pour garder la forme, des éducatifs pour améliorer tes styles de nage, des techniques de sauvetage ainsi que des jeux ayant une visée pédagogique. Viens développer et conserver tes acquis.



BOUGER

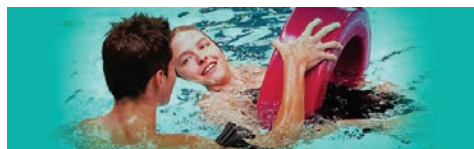


PARTICIPER



S'AMUSER

sta

Municipalité
de Saint-AnselmeOFFRE EN
LOISIRS
PUBLICSAUTOMNE
HIVER
2026/2027**MONITEUR EN NATATION (SESSION AUTOMNE)**

Le cours de Moniteur en natation de la Société de sauvetage permet de préparer le moniteur à enseigner et à évaluer les styles de nage élémentaires et les habiletés connexes. Les candidats acquièrent des méthodes pédagogiques éprouvées, divers exercices de développement des styles de nage et des méthodes de correction.

Des moniteurs en natation détenteurs d'une certification valide sont responsables d'enseigner et de certifier les candidats dans tous les niveaux du programme Nager pour la vie.

Préalables : Il faut être âgé de 15 ans avant la dernière journée du cours de Moniteur en natation et détenir un certificat de Croix de bronze (ou d'un niveau supérieur).

Instructeur :	Valérie Goupil
Durée :	12 heures en classe et 20 heures dans l'eau
Horaire :	Session automne
Info:	Minimum 6 personnes
Coût :	325 \$

**FORMATION3P****PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL (ILCOR 2020) (SESSION HIVER)**

Cette formation asynchrone est équivalente au brevet Premiers soins - général délivré par la Société de sauvetage. Afin d'être certifié, le candidat doit effectuer la séance d'évaluation organisée par l'organisme hôte de la formation.

https://enligne.formation3p.com/courses/_PSG-ilcor-2020

Coût : 160 \$

SAUVETEUR NATIONAL (SESSION HIVER)

Le brevet Sauveteur national est le seul à être reconnu partout au Canada; il constitue un standard de performance qui assure aux détenteurs de ce brevet de pouvoir travailler partout au pays. Ce cours est donc conçu de façon à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique. Vous avez la possibilité de vous spécialiser dans l'une des quatre options que comporte ce cours : piscine, plage continentale, plage océanique et parc aquatique.

LE BREVET SAUVETEUR NATIONAL PERMET DE TRAVAILLER EN TANT QUE SURVEILLANT-SAUVETEUR À PARTIR DE L'ÂGE DE 16 ANS*.

Préalables : Il faut être âgé d'au moins 15 ans à l'examen final, détenir le brevet Croix de bronze, détenir le brevet Premiers soins – Général/DEA de la Société de sauvetage ou Soins d'urgence aquatique/DEA. Pour l'option Parc aquatique : détenir le brevet Sauveteur national – Piscine. Pour l'option Plage océanique : détenir le brevet Sauveteur national – Plage continentale.

Instructeur :	Jacob Perreault
Durée :	40 heures dans l'eau excluant l'examen final
Horaire :	Session hiver
Info:	Minimum 6 personnes
Coût :	375 \$

DEVENIR SAUVETEUR**SAUVETEUR NATIONAL**

- Avoir 15 ans

**PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL****CROIX DE BRONZE****MÉDAILLE DE BRONZE**

- Avoir 13 ans ou détenir le brevet Étoile de bronze





BOUGER



PARTICIPER



S'AMUSER

sta

Municipalité
de Saint-AnselmeOFFRE EN
LOISIRS
PUBLICSAUTOMNE
HIVER
2026/2027

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 : Valérie Goupil

Durée : 1 heure

Horaire : Mardi 16 h 15 et 17 h 15
Jeudi 16 h 15 et 17 h 15

Info: 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 : Valérie Goupil

Durée : 1 heure

Horaire : Jeudi 18 h 30

Info: Maximum 20 personnes par cours

Coût :  Résident 120 \$
 Non-résident 180 \$

Horaire des cours

Activités	Jour	Heure	Coût Résident	Coût Non-résident
Aquaforme 50 ans et +	Mardi	16 h 15 17 h 15	100 \$ 2e cours 75 \$	145 \$ 2e cours 100 \$
Aquaforme 50 ans et +	Jeudi	16 h 15 17 h 15	100 \$ 2e cours 75 \$	145 \$ 2e cours 100 \$
Aquaforme régulière	Jeudi	18 h 30	120 \$	180 \$



BOUGER



PARTICIPER



S'AMUSER



sta

Municipalité
de Saint-AnselmeOFFRE EN
LOISIRS
PUBLICSAUTOMNE
HIVER
2026/2027

Programme plein air et sportif



BASKETBALL INTÉRIEUR LIBRE

Clientèle : Hommes et femmes

Endroit : École Provencher

Début/fin : Session automne 2026
7 octobre au 9 décembre 2026Session hiver 2027
13 janvier au 17 mars 2026

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 : Session automne 2026
7 octobre au 9 décembre 2026Session hiver 2027
13 janvier au 17 mars 2027

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



SOCCER INTÉRIEUR

Tout au long de la session, les enfants verront plusieurs thèmes du jeu. Sous forme d'ateliers et ensuite directement lors de mini-match. L'objectif premier du soccer intérieur est de permettre aux jeunes de poursuivre leur apprentissage au niveau de ce sport.

Clientèle : 5 à 14 ans

Endroit : École secondaire Saint-Anselme, gymnase B-186

Début : Session automne : 3 octobre au 5 décembre 2026
Session hiver : 9 janvier au 13 mars 2027Jour / Heure : 5 à 8 ans : Samedi de 9 h 30 à 10 h 30 (max 20)
9 à 14 ans : Samedi de 10 h 45 à 11 h 45 (max 25)

Coût : 120 \$ / session

Instructeur : Michel Murhimanya Byoshi

Inscriptions : En ligne via amilia



Résident : le 15 septembre 2026 dès 9 h



Non-résident : le 17 septembre 2026 dès 9 h





BOUGER



PARTICIPER



S'AMUSER

Municipalité
de Saint-AnselmeOFFRE EN
LOISIRS
PUBLICS**AUTOMNE
HIVER
2026/2027**

GYMNASTIQUE

Activité permettant aux jeunes de découvrir les principes de base de la gymnastique. Cours adaptés pour progresser à son rythme en travaillant sur divers appareils. Le jeune apprendra à maîtriser son sens de l'orientation dans l'espace, son équilibre, sa force, sa flexibilité et à développer ses habiletés.

Clientèle : 5 à 15 ans

Endroit : École secondaire Saint-Anselme, gymnase A-251

Début : Session automne : 12 septembre au 12 décembre 2026
(14 cours) - possibilité de reprise le 19 décembre

Session hiver : 9 janvier au 10 avril 2027

Jour/Heure : Samedi de 8 h 45 à 10 h (groupe de 56 personnes)
Samedi de 10 h 15 à 11 h 30 (groupe de 56 personnes)

Coût : 200 \$ / session

Informations : clubgymnoflex@gmail.com

Inscriptions : En ligne et pour tous, le 7 septembre dès 9 h
(attention fort achalandage!)



**Notez qu'un déménagement à Honfleur est possible au courant de la session. Si tel est le cas, vous serez prévenus à l'avance pour les cours qui seront repris dans nos nouveaux locaux !*

SENTIER - BOISÉ DES MARIANISTES

Le sentier du boisé des Marianistes sera ouvert à la marche et à la raquette selon la température.

Endroit : Boisé des Marianistes de Saint-Anselme
39, rue des Marianistes
418-885-9190 #1

PATINOIRE EXTÉRIEURE

La patinoire extérieure sera disponible selon la température, tous les jours jusqu'à 22 h 30.

Endroit : Cours de l'aréna de Saint-Anselme
39, rue des Marianistes
418-885-9190 #1

RINGUETTE BELLECHASSE (REBELLES)



L'association de ringuette Bellechasse offre la possibilité aux jeunes filles du territoire de la MRC de Bellechasse de jouer à la ringuette. Équipes structurées, initiation et techniques de base. Participation à des tournois.

Clientèle : 5 à 17 ans (filles)

Endroit : Arénas de Bellechasse

Début/fin : Septembre 2026 à mars 2027
25 semaines

Jour/heure : Horaire selon le niveau

Inscription : www.ringuettebellechasse.com
www.facebook.com/RebellesBellechasse

HOCKEY MINEUR BELLECHASSE



Organisation de hockey mineur desservant Bellechasse. Cours MAHG pour les débutants. Participation et compétition à l'intérieur de trois ligues de hockey.

Clientèle : 5 à 21 ans

Endroit : Arénas de Bellechasse

Début/fin : Septembre 2026 à la mi-avril 2027

Jour/heure : Horaire selon le niveau

Inscription : www.hockey-bellechasse.ca
www.facebook.com/SenateursBellechasse





BOUGER



PARTICIPER



S'AMUSER



sta

Municipalité
de Saint-AnselmeOFFRE EN
LOISIRS
PUBLICSAUTOMNE
HIVER
2026/2027

PATINAGE ARTISTIQUE



Pour simplement apprendre à patiner, pour améliorer vos éléments acquis ou pour se perfectionner avant de jouer au hockey ou à la ringuette. Venez vous amuser tout en patinant avec nos monitrices et entraîneurs certifiés.

Clientèle : Pour tous

Endroit : Aréna de Saint-Anselme
Aréna de Sainte-Claire

Début/fin : Mi-septembre 2026 à mi avril 2027

Équipement : Casque CSA et gants obligatoires

Informations & vente : cpaabena@gmail.com

Inscriptions en ligne : Plateforme amilia

PATINAGE ARTISTIQUE COURS PRIVÉS CEGEP/UNIVERSITÉ

Le montant de cette inscription inclus les frais de temps de glace seulement, le tarif de l'entraîneur n'est pas inclus. Maximum 2 glaces par semaine (horaire à venir). Le club pourra vous donner les coordonnées des entraîneurs disponible pour votre enfant.

Coût : Saison complète 2026-2027 | 220 \$
Septembre à avril

Coût : Saison automne 2026 | 135 \$
Septembre à décembre

Coût : Saison hiver 2027 | 135 \$
Janvier à avril



**Aucun remboursement possible dans ces 2 options, sauf si avis médical nécessitant l'arrêt des cours ou force majeure (exemple : déménagement). Des frais administratifs seront retenus.*

PATINAGE ARTISTIQUE - GROUPE "RELÈVE"

Possibilité pour les patineurs du patinage plus de faire une 3^e séance supplémentaire en groupe.

Pour cette option, les frais de l'entraîneur ne sont pas inclus, et demeure sous réserve de la disponibilité des entraîneurs. Se référer aux responsables du patinage plus pour l'inscription à cette option.

PATINAGE ARTISTIQUE COURS PRIVÉS

Le montant de cette inscription inclus les frais de temps de glace seulement, le tarif de l'entraîneur n'est pas inclus.

Possibilité de 4 glaces par semaine : lundi et mardi à Saint-Anselme (heures à confirmer), jeudi et samedi à Sainte-Claire (heures à confirmer) pour un total de plus ou moins 30 semaines (saison complète). Le club pourra vous donner les coordonnées des entraîneurs disponible pour votre enfant.

Coût : Saison complète 2026-2027 | 440 \$
Septembre à avril

Coût : Saison automne 2026 | 260 \$
Septembre à décembre

Coût : Saison hiver 2027 | 260 \$
Janvier à avril

PATINAGE ARTISTIQUE - OPTION SCOLAIRE

Cette option pourrait être offerte dès l'automne 2026 si le nombre d'inscriptions est suffisant.

Ces cours seraient offerts à l'aréna de St-Anselme pour les élèves qui fréquenteront l'école secondaire de Saint-Anselme au 1^{er} cycle (secondaire I et II). Pour cette option le patineur doit être rendu minimalement au niveau Star 2.

Les coûts reliés à cette option restent à déterminer. Les coûts de l'entraîneur ne seront pas inclus.

Notes : CAMPAGNE FINANCEMENT OBLIGATOIRE :

Option #1 : Vendre du chocolat. Paiement supplémentaire lors de l'inscription de 100\$. *En vendant ma boîte, je récupère ce montant de 100\$. La boîte sera remise à l'automne. Une boîte par famille. Cette option est disponible qu'à l'inscription annuelle ou à celle de la demi-saison d'automne.

Option #2 : Faire un paiement de 50\$ et je ne dois pas vendre de chocolat. Prendre note que cette option est la seule disponible pour la demi-saison d'hiver.

Le Club organisera d'autres campagnes de financement durant la saison. Ces campagnes ne coûteront rien à la famille. Plus grande sera votre participation, plus nous pourrions préserver les coûts d'inscription et offrir des services concurrentiels.



BOUGER



PARTICIPER



S'AMUSER



OFFRE EN
LOISIRS PUBLICS
**AUTOMNE
HIVER
2026/2027**

PATINAGE ARTISTIQUE (SUITE)



Endroit : Aréna de Saint-Anselme et aréna de Sainte-Claire
Informations & vente : cpaabena@gmail.com
Inscriptions en ligne : Plateforme amilia

PATINAGE PLUS - COURS EN GROUPE

PRÉ-PATINAGE PLUS (*Anciennement Bouts de chou)

*Qui n'a jamais pris de cours de patin avec le Club.

Apprendre à patiner en cours de groupe d'une durée de 30 minutes, une fois par semaine, soit les samedis à Sainte-Claire (heures à confirmer).

*Une fois cette étape réussie, il faudra prévoir un coût supplémentaire pour rejoindre le groupe de patinage plus et ainsi patiner 2 fois/semaine (+140\$)

Coût : Saison complète 2026-2027 | 250 \$
Septembre à mars 2027

Coût : Saison automne 2026 | 125 \$
Septembre à décembre

Coût : Saison hiver 2027 | 125 \$
Janvier à avril

*Remboursement possible jusqu'à 2 semaines après le début de la saison. En plus des frais d'administration de 15% de la Municipalité, des frais d'administration de 75\$ seront retenus par le Club. Le montant donné pour la campagne de financement obligatoire n'est pas remboursable. **Il n'y aura aucune reprise de cours advenant une fermeture pour des raisons hors de notre contrôle (tempête, panne de courant, etc.).

ACADEMIE DE HOCKEY | ARÉNA DE SAINT-ANSELME



C'est avec une immense fierté que nous annonçons officiellement le lancement de l'Académie Hockey Bellechasse!

Notre mission est simple : offrir un environnement professionnel où chaque athlète pourra développer sa technique, son intelligence de jeu, sa confiance et sa passion pour le hockey, le tout encadré par des entraîneurs qualifiés et passionnés. Que tu sois attaquant, défenseur ou gardien de but, l'Académie Hockey Bellechasse te donnera les outils nécessaires pour progresser et atteindre ton plein potentiel.



Clientèle : M9 à M13 inclusivement
Endroit : Aréna de Saint-Anselme
Début/fin : Septembre 2026 à la mi-avril 2027
Jour/heure : Lors des journées pédagogiques
Contact : Sammy Carbonneau
academiehockeybellechasse.com

PATINAGE LIBRE ET HOCKEY LIBRE | ARÉNA DE SAINT-ANSELME

Que vous souhaitiez pratiquer vos coups de patin, jouer une partie amicale ou simplement profiter de la glace, nos périodes libres sont faites pour vous. Venez bouger à votre rythme!



Clientèle : Activité gratuite et ouverte à tous
Endroit : Aréna de Saint-Anselme
Début/fin : Septembre 2026 à la mi-avril 2027
Jour/heure : Horaire disponible sur Facebook Service des loisirs et de la vie communautaire de Saint-Anselme et affichée dans l'aréna. Informations (418) 885-9190 #1

*Bienvenue à l'aréna
de Saint-Anselme!*



OFFRE EN
LOISIRS
PUBLICS

**AUTOMNE
HIVER
2026/2027**

sta

Municipalité
de Saint-Anselme

Programme de mise en forme

BODY FITNESS



Ce cours est conçu pour les adultes de niveau débutant à intermédiaire qui souhaitent améliorer leur forme physique de façon équilibrée.

Grâce à une combinaison d'exercices musculaires efficaces et de séquences cardio simples, ce cours vous offre la possibilité de travailler votre corps à votre rythme.

Objectif: tonus musculaire, meilleure endurance et énergie retrouvée dans une ambiance conviviale et sans pression. Body fitness, un entraînement complet pour tonifier votre corps, booster votre énergie et vous sentir mieux, semaine après semaine.

Matériel requis

- Apportez un tapis d'exercices (style yoga).
- Apportez des haltères de 3 à 5 lbs (non obligatoire).
- Portez des vêtements confortables et espadrilles.
- Apportez une bouteille d'eau.

Clientèle : Homme, femme, adolescents (16+)
Minimum 9, maximum 20 personnes

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

Jour / Heure : Lundi 18 h 30 à 19 h 30
Mercredi 18 h à 19 h

Début : Session automne (11 semaines)
28 septembre au 9 décembre 2026
Session hiver (10 semaines)
11 janvier au 22 mars 2027

Coût : 145 \$ (1 cours / sem. taxes incluses)
275 \$ (2 cours / sem. taxes incluses)
390 \$ (3 cours / sem. taxes incluses)

Inscriptions : Sylvie Beaulieu / Facebook Sylvie Beaulieu
sylvieyogini@outlook.com

YOGA SUR CHAISE

Offrez-vous un moment pour bouger en douceur et prendre soin de vous. Le yoga sur chaise est une pratique accessible qui permet de profiter des bienfaits du yoga en toute sécurité, dans le respect de votre corps et de vos capacités.

À l'aide d'une chaise comme support, vous améliorerez votre mobilité, votre souplesse, votre équilibre et votre bien-être grâce à des mouvements doux, des exercices de respiration et de relaxation. Ce cours est idéal pour les personnes qui souhaitent une pratique plus douce, qui vivent avec certaines limitations ou blessures, ou qui désirent simplement bouger à leur rythme, dans une ambiance chaleureuse, accueillante et sans jugement. Venez découvrir le plaisir de prendre soin de vous, un mouvement à la fois.

Clientèle : Homme, femme, adolescents (16+)
Minimum 12, maximum 25 personnes

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

Coût : 145 \$ (1 cours / sem. taxes incluses)
275 \$ (2 cours / sem. taxes incluses)
390 \$ (3 cours / sem. taxes incluses)

YOGA FLOW



Envie de bouger, respirer et vous sentir vivant(e) ? Ce cours de yoga flow combine des mouvements fluides et des postures accessibles qui s'enchaînent naturellement au rythme de votre souffle. C'est une pratique vivante, ressourçant, ouverte à tous, que vous soyez débutant(e) ou expérimenté(e). Vous y trouverez un bel équilibre entre mobilité, souplesse et détente, dans une ambiance motivante et bienveillante. Relâchez vos tensions, retrouvez votre énergie et explorez le plaisir de bouger en pleine conscience. Yoga flow, du mouvement, de l'énergie et du bien-être.

Matériel requis

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

Clientèle : Homme, femme, adolescents (16+)
Minimum 9, maximum 27 personnes

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

Jour / Heure : Lundi 19 h 30 à 20 h 30
Mercredi 19 h à 20 h

Début : Session automne (11 semaines)
28 septembre au 9 décembre 2026
Session hiver (10 semaines)
11 janvier au 22 mars 2027

Coût : 145 \$ (1 cours / sem. taxes incluses)
275 \$ (2 cours / sem. taxes incluses)
390 \$ (3 cours / sem. taxes incluses)

Inscriptions : Sylvie Beaulieu / Facebook Sylvie Beaulieu
sylvieyogini@outlook.com





BOUGER



PARTICIPER



S'AMUSER

sta

Municipalité
de Saint-AnselmeOFFRE EN
LOISIRS
PUBLICSAUTOMNE
HIVER
2026/2027**KANGOO-JUMP (DURÉE 10 SEMAINES)**

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. *Informations demandées : poids et grandeur de chaussures.

Clientèle : Homme, femme, adolescents (16+)

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

Jour / Heure : Jeudi 19 h à 20 h

Durée : Session automne
8 octobre au 10 décembre

Session hiver
14 janvier au 18 mars (*4 mars congé)

Coût : 180 \$ / avec location de bottes
125 \$ / sans location de bottes
23 \$ cours unique (avec bottes)
18 \$ cours unique (sans bottes)

Inscriptions : Mélissa Lebrun
jumpforfunkangoojumps@gmail.com
www.facebook.com/KangooClubJumpforFun



Programme 50 ans et plus

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (DURÉE 10 SEMAINES)

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.

Clientèle : Femme et homme

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

Jour / Heure : Mercredi de 9 h à 10 h

Début : Session automne
Dès le 30 septembre 2026

Session hiver
Dès le 6 janvier 2027

Coût : 150 \$

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

**ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR (DURÉE 10 SEMAINES)**

Vous voulez rester en forme et vous aimez le plein air ? Un entraînement dans la nature vous est offert au parc des Chutes Rouillard.

Ce cours, de remise en forme, comprend un ensemble d'exercices variés à la fois aérobics et musculaires de moyennes intensités. Le tout est conçu de manière à ce que vous respectiez vos limites.

Clientèle : Femme et homme

Endroit : Parc des Chutes Rouillard

Jour / Heure : Vendredi de 8 h 15 à 9 h 15

Début : Session automne
Dès le 2 octobre 2026

Session hiver
Dès le 8 janvier 2027

Coût : 110 \$

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



BOUGER

PARTICIPER

S'AMUSER

sta

Municipalité
de Saint-AnselmeOFFRE EN
LOISIRS PUBLICS
**AUTOMNE
HIVER
2026/2027**

Événements

3^e édition
26 septembre 2026
10 h à 16 h

**SYMPOSIUM
EN ARTS VISUELS**

Parc des chutes Rouillard
Entrée gratuite - vote pour prix coup ♥
Remis au lendemain en cas de pluie

sta Municipalité
de Saint-Anselme

L'HALLOWEEN À SAINT-ANSELME

Suivez la page Facebook du Service des loisirs et de la vie communautaire de Saint-Anselme ou la page web de la Municipalité de Saint-Anselme pour connaître les détails.

Voici quelques conseils qui t'aideront à mieux apprécier cette fête automnale :

- Porte un maquillage au lieu d'un masque, tu y verras plus clair et porte des vêtements voyants.
- Faire la tournée avec ta famille ou tes amis et fais connaître ton itinéraire à ta famille.
- Un adulte devrait vérifier les friandises que tu auras reçues avant que tu ne les manges.
- Ne visite pas les maisons où les lumières sont éteintes et dont l'extérieur est mal éclairé.
- Ne suis aucun étranger.
- Si quelqu'un t'invite dans sa maison, dis-lui simplement : « Non merci ! ».
- Ne cours pas, marche, et si possible, porte des vêtements courts, ça ira mieux.
- Avant de traverser la rue, regarde à gauche puis à droite. Fais d'abord un côté de la rue puis l'autre.
- Sois prudent et tu trouveras cela plus amusant.



TOURNOI DE HOCKEY M18/MIDGET DU 12 AU 22 NOVEMBRE 2026



Depuis un peu plus de 20 ans, un groupe de bénévoles œuvre à l'organisation du tournoi M17/M19 Midget Saint-Anselme.

Les équipes proviennent d'un peu partout au Québec et la région de Bellechasse est représentée par des équipes dans les classes "AA", "A" et "B".

M17 B	12 au 15 novembre
M17 AA	12 au 15 novembre
M17 A	19 au 22 novembre
M19 AA	19 au 22 novembre



MARCHÉ D'AUTOMNE - 140^E GROUPE SCOUTS DE BELLECHASSE

Divers exposants offrant des pièces originales et artisanales de toute nature. Seulement du fait main.

Date :	17 et 18 octobre 2026
Heure :	10 h à 16 h
Endroit :	Salle André-Lavallée 60, chemin Saint-Marc (porte B) Saint-Anselme

MARCHÉ DES ARTISANS

Venez découvrir une variété d'exposants proposant des pièces originales et artisanales de toutes sortes, exclusivement faites main, incluant de l'artisanat et des produits agroalimentaires.

**Marché
DES ARTISANS**

21 & 22 NOVEMBRE 2026

DE 9 H 30 À 16 H 00

Organisé par
Le Cercle de Fermières Saint-Anselme

PLUSIEURS
EXPOSANTS
SUR PLACE !

CRÉATIONS
UNIKES FAITES
À LA MAIN

ARTISANAT &
AGROALIMENTAIRE

ENTRÉE GRATUITE

POUR INFORMATIONS :
Rachelle Bouchard
418-956-2639
Johanne Bouchard
418-265-0618

**Venez
nous voir !**

Salle André-Lavallée
60, chemin St-Marc
Saint-Anselme



BOUGER



PARTICIPER



S'AMUSER

sta

Municipalité
de Saint-AnselmeOFFRE EN
LOISIRS
PUBLICSAUTOMNE
HIVER
2026/2027**TOURNOI M11 DE SAINTE-CLAIRE
4 ET 5 DÉCEMBRE 2026
À L'ARÉNA DE SAINT-ANSELME**

Les 4 et 5 décembre 2026, Saint-Anselme accueillera avec fierté certains matchs du tournoi à l'aréna municipal. Cette collaboration permettra de soutenir l'organisation de l'événement et d'offrir une belle expérience aux équipes participantes. N'hésitez pas à suivre la page Facebook du Service des loisirs et de la vie communautaire de Saint-Anselme pour connaître tous les détails.

**PARADE DE NOËL - OK PNEUS
LE MERCREDI 16 DÉCEMBRE 2026**

Suivez la page Facebook du Service des loisirs et de la vie communautaire de Saint-Anselme ou la page web de la Municipalité de Saint-Anselme pour connaître la programmation.

**FERMETURE POUR LE TEMPS DES FÊTES**

Les bureaux de la Municipalité ainsi que ceux du Service des loisirs seront fermés du 24 décembre 2026 au 4 janvier 2027 inclusivement.

L'horaire détaillé du temps des Fêtes sera publié dans l'édition de décembre 2026 du journal Le Tour des Ponts. Il sera également disponible sur le site Web de la Municipalité, sur sa page Facebook, celle du Service des loisirs et de la vie communautaire et sur le babillard numérique.

Nous vous souhaitons un heureux temps des Fêtes!

Municipalité
de Saint-Anselme

**FERMETURE
PÉRIODE DES FÊTES**

Le bureau municipal
et
Les bureaux
du Service des loisirs

seront fermés

DU 24 DÉCEMBRE 2026
AU 4 JANVIER 2027
INCLUSIVEMENT

**RÉOUVERTURE DES BUREAUX
LE 5 JANVIER 2027.**

*Joyeux temps
des Fêtes à tous!*

**PLAISIRS D'HIVER 2027**

Une journée de plein air est organisée par le Service des loisirs et de la vie communautaire dans le but de faire participer les familles de Saint-Anselme en leur faisant découvrir les joies du plein air en période hivernale.

Glissade, patinage extérieur, balade en raquettes, traîneau à chiens, jeux gonflables, kiosque gourmand et plus encore!

Boisson chaude offerte gratuitement sur place.

Date : 6 février 2027
Dès 13 h

Endroit : Boisé des Marianistes de Saint-Anselme
39, rue des Maranistes



**OUVERTURE
CENTRE SPORTIF
(Aréna)
4 SEPTEMBRE
2026**

**L'aréna****SERA FERMÉ**

LES 24 ET 25 DÉCEMBRE 2026
LE 31 DÉCEMBRE 2026
LE 1^{er} JANVIER 2027

AUTRES INFORMATIONS**Location de glace**

Contactez Andrée Anne Audet au (418) 885-9190 #1



BOUGER



PARTICIPER



S'AMUSER



sta

Municipalité
de Saint-AnselmeOFFRE EN
LOISIRS
PUBLICSAUTOMNE
HIVER
2026/2027

TOURNOI DE HOCKEY BANTAM 11 AU 21 FÉVRIER 2027

Pour sa 44^e édition, le Tournoi provincial de Saint-Anselme accueillera, du 11 au 21 février 2027, des équipes provenant des quatre coins du Québec.



Année après année, grâce au dévouement de ses nombreux bénévoles, le tournoi reçoit des formations des catégories AA, CC, A et B, offrant aux joueurs, aux familles et aux amateurs de hockey une compétition relevée dans une ambiance chaleureuse et festive.



SPECTACLE DE PATIN ARTISTIQUE 17 AVRIL 2027 À L'ARÉNA DE SAINT-ANSELME

Le 17 avril 2027, nous aurons le plaisir de recevoir le spectacle de patinage artistique du CPA Abénakis. Une belle occasion de venir applaudir les athlètes et de profiter d'un événement rassembleur pour toute la communauté. Suivez notre page Facebook du Service des loisirs et de la vie communautaire de Saint-Anselme pour connaître la programmation complète et les informations à venir.



JUNIOR LAFONTAINE DE BELLECHASSE

Ligue junior B Chaudière-Appalaches de mi-septembre à mi-février de chaque année.

www.facebook.com/lafontainebellechassejunioraa

Horaire des parties



HORAIRE DES PARTIES					
JOUR	DATE	HEURE	ÉQUIPE	VS	ÉQUIPE
Samedi	12 septembre 2026	19 h 30	Beaupré	vs	Bellechasse
Samedi	26 septembre 2026	19 h 30	Trois-Rivières	vs	Bellechasse
Samedi	3 octobre 2026	19 h 30	Beaupré	vs	Bellechasse
Samedi	17 octobre 2026	19 h 30	Beaupré	vs	Bellechasse
Samedi	24 octobre 2026	19 h 30	Donncona	vs	Bellechasse
Vendredi	30 octobre 2026	20 h	St-Lambert	vs	Bellechasse
Samedi	7 novembre 2026	19 h 30	Plessisville	vs	Bellechasse
Samedi	28 novembre 2026	19 h 30	Granby	vs	Bellechasse
Samedi	5 décembre 2026	19 h 30	Valleyfield	vs	Bellechasse
Samedi	12 décembre 2026	19 h 30	St-Lambert	vs	Bellechasse
Samedi	19 décembre 2026	19 h 30	Plessisville	vs	Bellechasse
Samedi	9 janvier 2027	19 h 30	Bedford-Cowansville	vs	Bellechasse
Samedi	30 janvier 2027	19 h 30	Donncona	vs	Bellechasse
Samedi	6 février 2027	19 h 30	Laval	vs	Bellechasse



BOUGER



PARTICIPER



S'AMUSER

sta

Municipalité
de Saint-AnselmeOFFRE EN
LOISIRS
PUBLICSAUTOMNE
HIVER
2026/2027

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 EMPLOYABILITÉ- 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



LE CARREFOUR RESSOURCES ALTERNATIVES - JEUNES DE BELLECHASSE

229, rue Principale
Saint-Gervais
Téléphone : (418) 877-7117



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



ALPHA BELLECHASSE

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



CFER BELLECHASSE

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



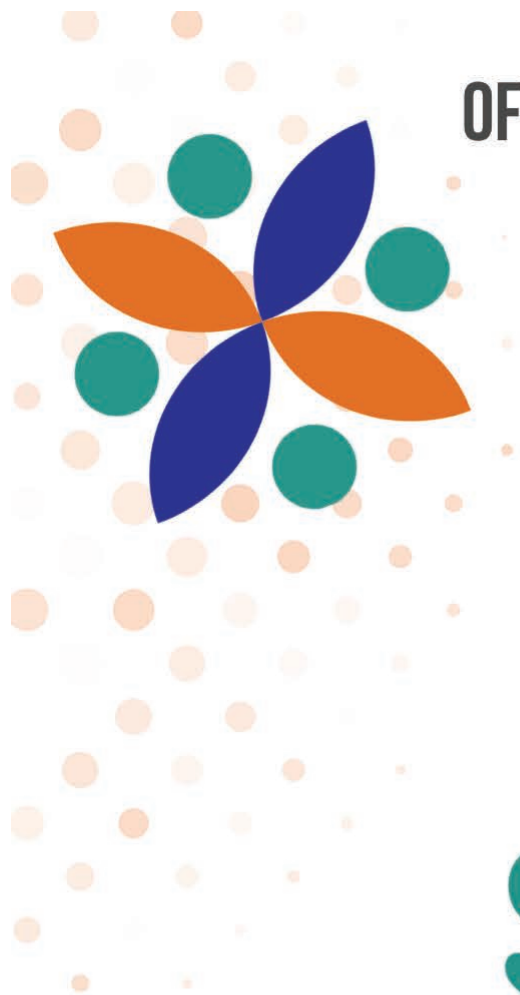
MAISON DE LA FAMILLE DE BELLECHASSE

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



Maison
de la famille
de Bellechasse
et centre
de ressources
périnatales

Au coeur de notre collectivité !



OFFRE EN
LOISIRS PUBLICS
AUTOMNE
HIVER
2026/2027



BOUGER



PARTICIPER



S'AMUSER

sta

Municipalité
de Saint-Anselme



ACTIVITÉ
PHYSIQUE



ARTS ET
CULTURE



VIE
COMMUNAUTAIRE



MIEUX-ÊTRE



PLEIN AIR



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