

# GUIDE DES LOISIRS ET CULTURE 2025

PROGRAMMATION

*Automne*



INSCRIPTION  
**avant le  
17  
septembre**

INSCRIPTION VIA

SPORT-PLUS 

PROGRAMMATION  
DISPONIBLE SUR  
[saint-bernard.quebec](http://saint-bernard.quebec)



**SUIVEZ-NOUS! Recherchez  
Municipalité Saint-Bernard**

# TABLE DES MATIÈRES

<b>INSCRIPTION</b>	<b>3</b>
<b>COORDONNÉES</b>	<b>4</b>
<b>MODALITÉS DE PAIEMENT</b>	<b>4</b>
<b>GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE</b>	<b>5</b>
<b>ACTIVITÉS PARASCOLAIRES</b>	<b>6</b>
<b>ACTIVITÉS POUR ENFANTS ET PRÉ-ADOS</b>	<b>7</b>
<b>FORMATIONS POUR ENFANTS</b>	<b>8</b>
<b>FORMATIONS POUR TOUS</b>	<b>9</b>
<b>COURS POUR ADULTES</b>	<b>10</b>
<b>SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS</b>	<b>12</b>
<b>ESPACE POUSSE VERT</b>	<b>17</b>
<b>LA GRANDE JOURNÉE DES PETITS ENTREPRENEURS</b>	<b>18</b>
<b>INAUGURATION DU NOYAU URBAIN</b>	<b>19</b>
<b>MARCHÉ D'AUTOMNE</b>	<b>19</b>
<b>HALLOWEEN</b>	<b>20</b>
<b>ATELIER À LA BIBLIOTHÈQUE</b>	<b>20</b>
<b>MARCHÉ DES MERVEILLES</b>	<b>21</b>
<b>NOËL DES ENFANTS</b>	<b>21</b>
<b>PARCS ET SENTIERS</b>	<b>22</b>
<b>ORGANISMES</b>	<b>23</b>
<b>INFORMATIONS</b>	<b>24</b>

# INSCRIPTION

## MODALITÉ D'INSCRIPTION

Inscription du 10 au 17 septembre 2025 à 12 h

- Le Service des loisirs et de la culture se réserve le droit d'annuler les activités dont le minimum de participants nécessaires n'est pas atteint. Dans ce cas, vous serez remboursés en totalité. Le paiement du cours est exigé lors de l'inscription.
- Les inscriptions aux activités se font par la plateforme Sport-Plus ou en personne.

**Inscription en ligne** : Le paiement doit être fait par carte de crédit sur Sport-Plus.

**Inscription en personne** : Le paiement par chèque est possible au bureau municipal sur les heures d'ouverture avant la fin de la période d'inscription : 17 septembre à 12 h. Il est possible de faire 2 chèques datés du 17 septembre et 20 octobre.

- AUCUN PAIEMENT EN ARGENT COMPTANT.
- Des frais de **10 \$ par activité** seront ajoutés après la date limite d'inscription.
- Des frais de **12,5 %** s'appliqueront, après votre inscription, pour tous changements de cours ou en cas de désistement sans raison valable.

### Inscription en ligne

Rendez-vous au [saint-bernard.quebec](http://saint-bernard.quebec)

- Cliquez sur les onglets [LOISIRS ET CULTURES](#) [PROGRAMMATION DES LOISIRS](#)
- Rendez-vous sur le site de Sport-Plus et complétez votre inscription via le lien suivant : <https://www.sport-plus-online.com/prmsmvc/Home/Index>
- Créez votre compte avec **Sport Plus**, si ce n'est pas déjà fait.

## CONFIRMATION D'INSCRIPTION

Dès que votre inscription est complétée, Sport-Plus vous fera parvenir un courriel de confirmation.

Le Service des loisirs vous fera parvenir un courriel personnalisé dans la semaine précédant l'activité afin de vous aviser du début du cours, si applicable.

# INSCRIPTION

## MODALITÉS DE PAIEMENT

### **Paiement par carte de crédit - À PRIORISER**

Vous pouvez payer avec votre carte de crédit directement sur le site de Sport-Plus, lors de votre inscription. Pour tout montant de 150 \$ et plus, vous aurez la possibilité de payer en deux versements égaux qui seront automatiquement prélevés la journée de l'inscription et le 20 octobre 2025.

### **Paiement par chèque - En personne**

Vous pouvez passer faire l'inscription et votre paiement pendant les heures d'ouverture directement à l'Hôtel de Ville :

1499, rue Saint-Georges

Saint-Bernard (QC) G0S 2G0

Chèque adressé à l'ordre de : L'OEUVRE DES LOISIRS DE SAINT-BERNARD.

Votre premier chèque doit être daté au plus tard le 17 septembre. Si vous faites deux versements, le deuxième chèque doit être postdaté au 20 octobre 2025. Vos deux chèques doivent être remis avant la fin de la période d'inscription.

Des frais de 20 \$ sont exigés pour tout chèque retourné.

### **Paiement en argent**

Le paiement en argent n'est plus permis.

## REMBOURSEMENT

Aucun remboursement n'est accordé après le début de la session, à moins d'une raison valable, à la discrétion de la direction et du responsable du cours.

### Notes importantes

- Communiquez avec la personne responsable avant d'effectuer un paiement inférieur à une facture émise par le logiciel Sport-Plus. Cette condition s'applique si vous avez des ententes de paiements antérieurs ou un certificat cadeau par exemple.
- Des frais de 10 \$ peuvent s'appliquer en cas de retard du parent après une activité parascolaire. Il est préférable d'aviser la personne responsable par téléphone ou par courriel en cas d'imprévu.
- Un repas froid est exigé pour toutes les activités parascolaires qui auront lieu durant la période du midi. Si votre enfant a un repas à faire chauffer ou un repas avec le traiteur (au plateau), il ne pourra pas participer à son activité ce midi-là.
- La facture doit être payée en totalité avant le début des cours pour toutes les inscriptions dans la programmation.

## COORDONNÉES

### HÔTEL DE VILLE

### SERVICE DES LOISIRS, DE LA CULTURE ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

📍 1499, rue Saint-Georges  
Saint-Bernard (QC) G0S 2G0

☎ Téléphone : 418 475-6060

Pour joindre ;

👤 **Noémie**  
**Coordonnatrice des événements et des loisirs**  
evenements@saint-bernard.quebec  
poste 107

👤 **Philip**  
**Superviseur des loisirs**  
loisirs@saint-bernard.quebec  
poste 105

👤 **Johanne**  
**Directrices des communications et de la vie communautaire**  
comm@saint-bernard.quebec  
Poste 102

### Message important

Restez à l'affût de votre relevé de carte de crédit et rappelez-vous que l'inscription de votre deuxième versement apparaîtra sous une forme de lettres et de chiffres qui peuvent vous sembler suspects.

Exemple: 685jfk56-8rz-5236-80rr-a76bg57cc478

Inscrivez-le à votre calendrier.

# Saint-Bernard :

## Municipalité la plus accueillante



Le 14 juin dernier, la Municipalité de Saint-Bernard a été envahie par une vague de 6 000 cyclistes ! Nous étions 160 bénévoles prêts à l'action et nous avons réussi à faire de cet événement phare du 1000 km du Grand Défi Pierre Lavoie un arrêt Ravit'Eau magique pour les cyclistes qui faisaient les 135 km de La Boucle.

Suite à l'événement, les cyclistes ont voté et nous avons remporté le titre de :

### **La Municipalité la plus accueillante de La Boucle Vidéotron 2025 !**

Avec 54,3 % des votes, Saint-Bernard s'est largement démarquée de la compétition !

Nous avons déroulé le tapis rouge pour que les cyclistes se sentent comme des vedettes, les estrades étaient remplies, des étoiles étaient peintes sur le sol et une foule était présente pour encourager le long du parcours. Et comment résister aux bouchées de bacon à l'érable après avoir roulé près de 80 km ? Vraiment, Saint-Bernard a frappé dans le mille en visant l'estomac avec du Breton ! Avec ce titre, vient une généreuse bourse de **10 000 \$**.

Le conseil municipal a pris la décision d'investir cette somme dans des activités favorisant l'adoption des saines habitudes de vie des citoyens de Saint-Bernard\* en offrant encore plus d'occasions pour bouger, pour mieux s'alimenter ou encore pour découvrir de nouvelles activités sportives.

Vous trouverez déjà dans la programmation d'automne des activités sportives ou encore des conférences intéressantes qui vous permettront de bénéficier de rabais ou de gratuité grâce à notre participation à La Boucle.

Chaque fois que vous apercevez le logo   notez qu'il s'agit d'une activité offerte ou qui bénéficie d'un rabais, grâce à notre implication lors de la Boucle ! Cet automne, n'hésitez pas à bouger et à adopter de saines habitudes !

\*Indiquez le CODE PROMO **GDPL25** pour obtenir un rabais de 10 \$ dans la programmation d'automne lors de votre inscription sur Sport plus. Applicable une seule fois par famille.

# Activités PARASCOLAIRE

En parascolaire, tous les déplacements entre l'école et les lieux de l'activité sont assurés par une personne responsable. Les enfants seront également raccompagnés à l'école après chaque activité.

## NOUVEAUTÉ!

Les enfants découvriront le théâtre à travers des jeux, de l'improvisation et la création de personnages, tout en développant leur voix et leur posture scénique. Ces ateliers, animés par une professionnelle de l'art vivant, sont ouverts à tous, y compris ceux qui souhaitent surmonter leur timidité, dans un environnement bienveillant.



## ATELIER DE THÉÂTRE

Horaire : Lundi 15 h 07 à 16 h 15

Clientèle : 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Début : 22 septembre

Durée : 10 semaines

Coût : **105 \$**

Lieu : Salle du conseil - Pavillon des loisirs

Responsable : Marie-Eva Lambert

## GYMNASTIQUE

Horaire : Mardi 12 h à 13 h

Clientèle : Maternelle à 6<sup>e</sup> année

Début : 23 septembre

Durée : 10 semaines

Coût : **90 \$**

Lieu : Salle du conseil - Pavillon des loisirs

Responsable : École de danse Move

**Repas froid obligatoire !**



Tout est enseigné durant ce cours : les sauts, la gymnastique, les stunts, les pyramides et l'expression faciale. Les jeunes expérimenteront également les montées dans les airs.

   
CODE PROMO : **GDPL25**

   
CODE PROMO : **GDPL25**

Mise en forme, autodéfense, respect, concentration, confiance, discipline, autonomie et persévérance.  
Kimono gratuit pour les nouveaux.



## KARATÉ

Horaire : Mercredi 15 h 07 à 16 h 10

Clientèle : Maternelle à 6<sup>e</sup> année

Début : Mercredi 24 septembre

Durée : 12 semaines

Coût : **195 \$**

Lieu : Salle du conseil - Pavillon des loisirs

Responsable : Senseï Mélanie Bonneau

## SOCCER INTÉRIEUR

Horaire : Mardi 18 h 30 à 19 h 30  
Clientèle : U8 à U10 (Années 2016, 2017, 2018)  
Début : 30 septembre  
Durée : 10 semaines  
Coût : 70 \$



Tu es un fanatique de soccer, viens t'échauffer avec nous pour être fin prêt à briller sur le terrain des Titans cet été !

Mais, si tu es plutôt du genre novice et que tu n'as jamais touché à un ballon de soccer de ta vie, ne te fais pas de souci, c'est justement le moment idéal pour découvrir ce sport en notre compagnie. Qui sait, peut-être voudras-tu faire partie de l'équipe des Titans en 2026 !

Lieu : Gymnase de l'école Aquarelle  
Responsable : Anthony Cicciu

## NOUVEAUTÉ!

Participe à une série de 10 semaines d'activités spécialement conçues pour développer tes habiletés techniques, améliorer ta vision de jeu et perfectionner tes stratégies sur le terrain.

Ce programme s'adresse à tous les joueurs et joueuses qui évolueront dans les catégories U12 et U14 lors de la prochaine saison. C'est l'occasion idéale pour gagner en confiance, peaufiner tes mouvements et arriver fin prêts pour tes matchs.



## PERFECTIONNEMENT SOCCER

Horaire : Vendredi 18 h 15 à 19 h 15  
Clientèle : U 12 (Année de naissance: 2014 et 2015)

Horaire : Vendredi 19 h 30 à 20 h 30  
Clientèle : U 14 (Année de naissance: 2012 et 2013)

Début : 3 octobre  
Durée : 10 semaines  
Coût : 70 \$



Lieu : Gymnase de l'école l'Aquarelle  
Responsable : Joey Marcoux

Selon le nombre d'inscriptions, les deux groupes pourraient être regroupés.



### Continue de bouger malgré la saison de soccer terminée!

Perfectionne ton jeu et tes habiletés grâce à nos cours de soir afin d'arriver en forme et prêts pour la saison des Titans 2026.

## GARDIENS AVERTIS

Horaire : Vendredi 19 septembre  
(journée pédagogique)

Clientèle : 11 ans et plus

Heure: 8 h à 16 h

Coût : **67 \$**

Lieu : Salle du conseil  
Pavillon des loisirs

Responsable : Gaston Camiré



L'objectif de cette formation est de permettre aux jeunes de connaître les rôles et les responsabilités qui leurs permettront de faire face avec confiance à leur travail de gardien. La formation sert principalement à rendre autonome et responsable le jeune à qui nous confions maintenant nos enfants pour une période prédéterminée. La formation sera donnée par un moniteur de la Croix-Rouge expérimenté et inclura

des démonstrations en plus de traiter les points suivants : Faire des choix sécuritaires, apprendre les différentes techniques avec un bébé, comment faire les changements de couche, chauffer des biberons, connaître les différents stades de développements de l'enfant, quels sont les choix de jeux sécuritaires, effectuer les premiers soins de base, l'introduction au massage cardiaque et quelle est la position latérale de sécurité.

## PRÊTS À RESTER SEUL !



Horaire : Samedi 20 septembre

Clientèle : 9 à 13 ans

Heure: 9 h à 15 h

Coût : **62 \$**

Lieu : Salle du conseil - Pavillon des loisirs

Responsable : Gaston Camiré

Ce cours permet aux jeunes de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences pour assurer leur propre sécurité en l'absence d'un parent. Ils apprendront également à se préparer aux situations imprévues, à les reconnaître et à bien réagir lorsqu'elles surviennent (exemples : les intempéries, les rencontres d'étrangers ou les visites inattendues). Comment répondre sécuritairement au téléphone en évitant de mentionner qu'on est seul à la maison, ou utiliser les réseaux sociaux de manière responsable seront aussi abordés. Les techniques de secourisme de base telles; étouffement, asthme, anaphylaxie, coupures, saignement de nez et les brûlures seront au menu.

## FORMATION RCR ET DEA

Horaire : Dimanche 21 septembre

Clientèle : 14 ans et plus

Heure: 8 h à 12 h

Coût : **72 \$**

Lieu : Salle du conseil

Pavillon des loisirs

Responsable : Gaston Camiré



Que cette formation soit pour remplir vos obligations professionnelles ou pour votre propre enrichissement personnel, nous vous encourageons à la suivre. Dans cette formation, vous apprendrez les techniques du RCR et DEA.

Vous obtenez une certification valide pour 3 ans.



Cette formation de seulement 4 heures vous permet de vous rafraîchir la mémoire au sujet des notions de RCR et DEA.

Cette formation englobe la formation RCR et DEA indiquée dans l'onglet ci-dessus en plus d'une formation de soins d'urgence en après-midi. La formation complète de 8 heures, vous permet d'obtenir votre carte de secouriste valide pour 3 ans.

## FORMATION SECOURISME SOINS D'URGENCE



Horaire : Dimanche 21 septembre

Clientèle : 14 ans et plus

Heure: 8 h à 16 h

Coût : **102 \$**

Lieu : Salle du conseil - Pavillon des loisirs

Responsable : Gaston Camiré



**FORMATEUR  
GASTON CAMIRÉ**

Natif de Saint-Bernard, je me suis découvert une passion pour les premiers soins. Je suis avant tout un agent de bord tout en cumulant les fonctions de directeur de bord ainsi que formateur des agents de bord depuis avril 2000. Après avoir vécu deux épisodes de massage cardiaque avec défibrillation à bord en 2007 et en 2009, j'ai décidé de suivre une formation avancée en premier soins. Suite à cette formation, je suis devenu moniteur à la Croix-Rouge.

Depuis ce temps, en plus de mon emploi comme agent de bord, je transmets ma passion en formant les gens en premiers soins, autant au niveau jeunesse avec les cours de *Gardiens avertis* et *Prêts à rester seuls* qu'auprès des animateurs du Terrain de jeux.

La Croix-Rouge a su reconnaître mon implication et m'a invité à devenir instructeur des nouveaux moniteurs de la Croix-Rouge, formation faite en novembre 2024.

Gaston Camiré

## YOGA

C'est un moment consacré à soi pour se ressourcer. Sur musique et parfois en silence, vous serez guidés dans une pratique de postures adaptées aux possibilités physiques de votre corps. Les techniques de respiration et de concentration vous entraîneront pas à pas vers un moment méditatif à la fin de chaque séance.

Tous et toutes sont bienvenus.



Horaire : Lundi 19 h à 20 h 30

Clientèle : 16 ans et plus

Début : 22 septembre

Durée : 8 semaines

Coût : **125 \$**



Lo3oucle

CODE PROMO : **GDPL25**

Lieu : Salle Saint-Bernard

Pavillon des loisirs

Responsable : Julie Dubois

## YOGA SUR CHAISE

Horaire : Mercredi 10 h à 11 h

Clientèle : 16 ans et plus

Début : 24 septembre

Durée : 8 semaines

Coût : **70\$**



Lo3oucle

CODE PROMO : **GDPL25**

Lieu : Salle du Conseil

Pavillon des loisirs

Responsable : Annie-Pier Coutu



Le yoga sur chaise offert par Annie-Pier Coutu propose une série de postures classiques mais adaptées afin qu'elles soient sécuritaires et confortables pour tous. Chaque posture est choisie pour les bienfaits qu'elle apporte au corps et à l'esprit. Les postures de yoga lubrifient les articulations, les

rendant plus souples et augmentant la force et l'équilibre du corps entier pour une vie plus longue et active. Apportez votre tapis et une tasse réutilisable pour profiter de la tisane offerte par Herbanie.

Il est important d'aider son cerveau à conserver sa flexibilité et sa vivacité tout en cultivant le plaisir d'apprendre et en stimulant régulièrement ses neurones. Une des clés pour vieillir en santé est de maintenir le cerveau actif et en forme.

Des ateliers sont offerts aux personnes qui souhaitent conserver une bonne santé cérébrale tout en se divertissant à l'aide de jeux et d'exercices qui sollicitent les différentes fonctions du cerveau.



## CERVEAU ACTIF

Horaire : Jeudi 10 h à 11 h

Clientèle : 18 ans et plus

Début : 25 septembre

Durée : 6 semaines

Coût : **Gratuit - Inscription Sport-Plus**

Lieu : Salle Desjardins

Pavillon des loisirs

Responsable : Noémie Lehoux

## DANSE COUNTRY POP

Horaire : Mercredi 19 h 30 - Débutants et intermédiaires

Début : 17 septembre

Vendredi 19 h : Initiation et débutants

20 h : Inter et soirée de pratique

Début : 3 octobre

Clientèle : Ouvert à tous, les mercredis

12 ans et plus les vendredis et samedis

Coût : **12 \$ / soir / personne**

Lieu : Centre municipal

Info et inscription : Pierre Mercier et Johanne Lessard  
au 418 387-3311

Aucun bar sur place, apportez vos consommations.

Vous souhaitez apprendre des danses country populaires ou continuer à progresser ? Pierre et Johanne vous invitent à vous joindre à eux !

Vous pouvez joindre le groupe en tout temps.



 Aucune inscription requise

# SUGGESTION d'activités



Lo3boucle



## GYM-MOBILE L'ENVOL

Horaire : Mercredi 8 octobre 9 h à 11 h

Clientèle : CPE et garderies familiales

Coût : **Gratuit - Sous réservation**

via [evenements@saint-bernard.quebec](mailto:evenements@saint-bernard.quebec)

Date limite : 3 octobre à 12 h

Lieu : Centre Municipal

555, rue Vaillancourt

**NOUVEAUTÉ !**

Nous offrons une séance de gymnastique à tous les jeunes de la petite enfance de Saint-Bernard qui fréquentent un milieu de garde.

## PETITS PLAISIRS

Horaire : Samedi 9 h à 11 h

Clientèle : 2 ans à 4 ans

Début : 1er novembre

Durée : 4 semaines

Coût : **Gratuit**

Lieu : Salle du Joker - Pavillon des loisirs



Venez vous amuser en famille au Pavillon des loisirs.

Les samedis matins, de 9 h à 11 h, échangez entre parents, jouez avec votre enfant tout en prenant un café, dans notre toute nouvelle salle du Joker qui s'est transformée en salle de jeux.

 Aucune inscription requise

## NOUVEAUTÉ !

Venez participer à une toute nouvelle activité qui s'adresse au jeunes de 0 à 3 ans. *Les Minis de L&P* seront présents avec vos jeunes afin de mettre en pratique un parcours moteur, des éveils sensoriels et des jeux parents-enfants.



## LES MINIS DE L&P

Horaire : Samedi 15 novembre  
9 h 30 à 10 h 30

Clientèle : 0 à 3 ans

Coût : **14 \$ / enfant**

Lieu : Salle du conseil -

Pavillon des loisirs

Date limite : 12 novembre à 12h



Lo3boucle

CODE PROMO : GDPL25

## MAISON DES JEUNES - NOUVEAU LOCAL

Horaire :

-  4 octobre 17 h à 21 h : Soirée jeux de société  
*Apporte un jeu de société et viens jouer avec tes amis au Pavillon.*
-  11 octobre 13 h à 16 h : **Ro2** 13h à 14h  
*Viens découvrir le monde de la réalité virtuelle en venant jouer avec Ro2.*
-  18 octobre 9 h à 12 h : Journée de la Grande corvée beauceronne  
*Redonner au suivant est très important dans une communauté, nous allons donc aider différents citoyens en accomplissant certaines tâches lors de la journée de la Grande Corvée Beauceronne.*
-  25 octobre 13 h à 16 h : Après-midi cuisine  
*Viens passer l'après-midi à cuisiner avec tes amis au Pavillon.*
-  31 octobre 21 h à 22 h 30 : Film d'halloween  
*Apporte tes friandises et viens visionner un film au Pavillon des loisirs avec tes amis.*

Clientèle : 5<sup>e</sup> année à 1<sup>re</sup> secondaire

Coût : **Gratuit pour toutes les activités**

Lieu : Salle Desjardins - Pavillon des loisirs

 Aucune inscription requise

## NOUVEAUTÉ !



Viens découvrir une toute nouvelle version de la Maison des jeunes à travers 4 samedis d'activités variées!

Plusieurs animations sont prévues afin de capter l'intérêt de tous les adolescents. C'est aussi l'occasion parfaite pour eux de se rassembler entre amis, de partager de beaux moments et de faire de nouvelles rencontres.

 Salle Desjardins - Pavillon des loisirs  
1512, rue Saint-Georges à Saint-Bernard

### PÉTANQUE INTÉRIEURE LIBRE

Horaire : Mardi 18 h à 22 h  
Jeudi 12 h à 16 h 30

Clientèle : Ouvert à tous  
*Moins de 16 ans accompagné d'un adulte.*

Coût : **5 \$ / personne (16 ans et plus)**  
**Gratuit** moins de 16 ans

Lieu : Boulodrome - 1582 rue Turcotte

#### Nouvelle offre à la pétanque!

Venez vous amuser librement sur une des allées à votre disposition !  
Besoin de boules? Pas de souci, nous vous les prêtons directement sur place.

Que ce soit en famille ou entre amis, profitez de nos belles installations locales pour partager un bon moment !

Le mardi : 10 allées de pétanque sont à votre disposition.  
Le jeudi : 4 allées disponibles pour vous divertir.

On vous attend pour des parties remplies de plaisir et de bonne humeur !



NOUVEAUTÉ!

*Le saviez-vous?*

Le Boulodrome vend des cartes de membres au coût de 20 \$, ce qui vous permet de vous inscrire aux tournois à moindre coût.

Après 4 visites, vous obtiendrez automatiquement votre carte de membre!

**Boulodrome**  
SAINT-BERNARD

1582, rue Turcotte, St-Bernard, Qc G0S 2G0

Carte de membre #: \_\_\_\_\_

 Aucune inscription requise

# SUGGESTION d'Activités

## PICKLEBALL EN FAMILLE **NOUVEAUTÉ !**

Horaire : ~~Samedi 4 octobre~~ **Nouvelle date !** Dimanche 5 octobre

Clientèle : Ouvert à tous

Coût : **Gratuit - Inscription Sport-Plus**

Lieu : Terrain de pickleball extérieur

(Gymnase de l'école l'Aquarelle si pluie)

Responsable : Martin Breton



Enfants 8 à 12 ans avec un parent: **9 h**

Enfants 13 à 17 ans avec un parent: **10 h 30**

Adulte : **12 h**

Pendant votre séance d'une heure et demie, apprenez quelques techniques de base ainsi que les règlements principaux avant de vous affronter sur le terrain!



!! Places limitées

## VIE ACTIVE

Horaire : Mardi 9 h 30

Clientèle : Ouvert à tous

Début : 7 octobre

Durée : 10 semaines

Coût : **Gratuit**

Lieu : Salle de l'Âge d'or - Centre municipal



VIACTIVE est un programme d'activités physiques pour les personnes de 50 ans et plus. Chaque séance est animée bénévolement par des animateurs formés.



Lien Partage

La durée des séances varie de 60 à 90 minutes, selon le groupe.

 Aucune inscription requise

# SUGGESTION d'Activités

**NOUVEAUTÉ!**

**RÉALITÉ VIRTUEL**



Horaire : Samedi 8 novembre 9 h à 10 h

Clientèle : Adulte

Coût : **Gratuit - Inscription Sport-Plus**

Lieu : Salle du conseil - Pavillon des loisirs

Date limite : 5 novembre à 12 h.



Venez vivre un voyage autour du monde à travers la réalité virtuelle. Cette nouvelle intelligence vous permet de découvrir les merveilles du monde entier assis sur une chaise.



**Lo3ucle**

## LA GRANDE CORVÉE BEAUCERONNE

Rejoignez La Grande Corvée Beauceronne : **Un coup de main à ma voisine ou mon voisin, ÇA FAIT DU BIEN !**

Participez à La Grande Corvée Beauceronne, un projet chaleureux soutenu par le Réseau des Éclaireurs et orchestré par le Collectif en développement social en Nouvelle-Beauce.

Pourquoi participer ?

Découvrez votre voisinage : Profitez de cette occasion pour rencontrer ceux qui partagent la communauté de Saint-Bernard. Apprenez à connaître vos voisins et créez des amitiés durables !

Brisez l'isolement : Dans un monde de plus en plus connecté mais parfois isolant, votre présence peut faire toute la différence pour quelqu'un qui en a besoin.

Suscitez l'entraide : Que ce soit pour nettoyer le terrain de votre voisin, offrir un coup de main ou simplement passer un moment ensemble, chaque geste compte. Ensemble, nous pouvons rendre l'hiver plus doux pour tous.

Offrez du répit et recevez de l'aide sans culpabilité : Si vous avez besoin d'un coup de main, demandez-le sans hésiter. Si vous êtes en mesure d'aider, votre contribution sera grandement appréciée.

Comment participer ?

**Restez à l'affût ! Les inscriptions ouvriront sous peu.**

Soyez le changement que vous souhaitez voir dans votre communauté. Participez à La Grande Corvée Beauceronne dès aujourd'hui !



## Dates à retenir



5 octobre 13 h 30

**Inflammations, stress, cholestérol : quand le déséquilibre Oméga-6 / Oméga-3 parle à travers votre corps.**

Notre santé dépend de l'équilibre subtil entre les oméga-6 et les oméga-3. Quand cet équilibre est rompu, l'inflammation silencieuse peut s'installer et fragiliser notre organisme. Mais lorsque l'on rétablit cet équilibre, les bénéfices sont remarquables : Cet équilibre, souvent négligé dans notre alimentation moderne, est pourtant une base incontournable pour vivre en santé, longtemps et avec vitalité. Découvrez tous les bénéfices de mettre les omégas dans votre assiette.

Par : Marie-Eve Tremblay, naturopathe holistique, agricultrice, conférencière et formatrice.  
Durée : 1 h

16 novembre 13 h 30

**Bienveillance et équilibre au féminin en 2025.**

L'équilibre au féminin en 2025, comment la vivre ? Réflexion sur la charge mentale, l'équilibre travail-famille, le self-care et les outils concrets pour se sentir alignée et énergisée. Démonstrations et explications pratiques des produits offerts par Mademoiselle Green, avec réponses aux questions et partages d'expériences d'utilisation.

Par : Mademoiselle Green, Stéphanie Drouin et Roxanne Bourdon.  
Durée : 1 h 30

3 décembre 18 h 30

**La révolution active : la science de la prévention par le mode de vie, expliquée simplement ! Et si ça passe aussi par la santé de vos pieds?**

Apprenez-en davantage sur les maladies chroniques, dites de société, touchant un nombre croissant de personnes. S'appuyant sur des recherches éprouvées, le professeur Jean-Pierre Després remet en question des idées préconçues du système de santé. Sa présentation s'inspire de son livre La Révolution active : de la gestion de la maladie à la promotion de la santé.

Par : Jean-Pierre Després, physiologiste, chercheur et professeur et Virginie Blanchette, podiatre PhD, chercheuse et professeure.  
Durée : 1 h

Tu as entre 5 et 17 ans et tu aimerais créer ta propre petite entreprise ? Participe à notre prochaine édition de la Grande journée des petits entrepreneurs ! Tu pourras t'installer devant ta maison ou dans l'un des Marchés de petits entrepreneurs.

Tu devras suivre 3 étapes très simples :

1. Créer un compte sur notre plateforme.
2. Créer une entreprise et compléter la fiche.
3. Payer ton inscription.

Ensuite, tu pourras profiter des outils accessibles dans ton coffre à outils et commencer à faire la publicité de ton entreprise.

La municipalité est en oeuvre afin d'être l'un des sites de marché des petits entrepreneurs et nous espérons avoir la chance de vous accueillir parmi nous durant cette journée qui aura lieu en début juin 2026.

Tu ne connais pas la Grande journée des petits entrepreneurs? Je t'invite à visiter le site Internet afin d'avoir toutes les informations nécessaires.

**Feras-tu partie de la 13e édition?**



**LA GRANDE  
JOURNÉE  
DES PETITS  
ENTREPRENEURS**

# CIRQUE KIKASSE INAUGURE LE NOYAU URBAIN



**SAMEDI  
27 SEPTEMBRE  
11 H**

**11 h à 15 h**

Jeux et animations  
Bar & foodtruck

**11 h 30**

Inauguration

**13 h**

Démo  
feu de  
cuisson

**13h30**

Spectacle  
Kikasse

*Circuit surprise !*

L'Espace "Pousse Vert"  
1499, rue du Couvent

- Terrains de pickleball
- Caserne
- Boulodrome
- Café-Boulangerie
- Bibliothèque LiraTout
- Cercle de Fermières



## Marché d'automne

Cercle de Fermières de Saint-Bernard

Samedi le 4 octobre 2025

10 h à 16 h

Au Centre Municipal St-Bernard

555, rue Vaillancourt



Le Cercle de Fermières Saint-Bernard vous invite à découvrir plusieurs exposants et artisans : fromage, viande, créations personnelles et artistes.

Venez faire provisions de produits d'artisanat, de produits faits maison : Tartes, pâtés, pain de ménage ainsi qu'une variété de desserts.

Quelques tables encore disponible !

*Mode de paiement : argent comptant*

Pour informations:  
Suzanne Vallières : 418 475-6753  
Denise Dallaire : 418 209-1257

OCTOBRE

2025

# HALLOWEEN

VENDREDI | 31 | OCTOBRE

## DE 18 H À 21 H

📍 1512, rue Saint-Georges

👻 VENEZ PARTICIPER À NOTRE PARCOURS EFFRAYANT.

🍬 VENEZ RÉCOLTER VOS BONBONS À NOTRE PAVILLON HANTÉ.

AHH!  
BOO!  
AHH!

*Saint Bernard*

## Atelier signets feutrés

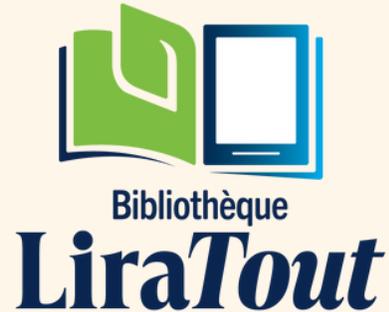
Samedi 8 novembre

10 h à 11 h

Pour les 7 ans et +

20 participants maximum  
(premier arrivé, place garantie)

Bibliothèque LiraTout



### Activité thématique

À partir de la laine cardée de mouton, nous vous invitons à transformer la fibre de laine en un signet feutré. Cette activité permet de lâcher son fou en créant une œuvre personnalisée.

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

# Le marché des merveilles Saint-Bernard

## NOËL

Plus de 30 exposants  
sur place !



13 décembre

10 h à 16 h

Centre municipal

555, rue Vaillancourt



Vente de délicieux pains de ménage frais  
confectionnés par M. Faucher  
au profit des familles à faible revenu de Saint-Bernard.

Organisé par  
Les marchés  
de  
Nanc et Véro

# Noël des Enfants

Dimanche 14 décembre 2025

13 h à 16 h

Centre municipal

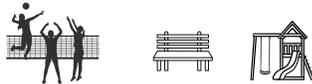
Organisé en  
collaboration  
avec



DÉCEMBRE

# PARCS ET SENTIERS

## Récré-O-Parc



Rue Lamontagne

## Parc Villa-Joie



Rue Vaillancourt

## Parc du Joker



Rue des pionniers

## Parc de l'Aquarelle



Rue du couvent

## Parc du Faubourg



Rang St-George Est

## Parc du Centre Municipal



Rue Vaillancourt

# PARCS



# SENTIERS

## Sentier du Moulin



Rue Breton Nord

## Sentier du Boisé du Cap



221 2e Avenue

## Halte de la Chaudière



722 route du Bord-de-l'eau

Ouvert du 1<sup>er</sup> mai au 1<sup>er</sup> novembre

# ORGANISMES

## Cercles de Fermières

Responsable : Madame Suzanne Vallières, présidente  
Téléphone : 418 475-6753  
Courriel : lesfermieresdestbernard@hotmail.com



## Chevaliers de Colomb

Responsable : Monsieur Guimond Breton, Grand Chevalier



## Club de l'Âge d'Or

Responsable : Madame Nicole Parent, secrétaire  
Chantale Labrecque, registre pour les cartes de membre  
Téléphone : 418 475-4320 Mme Parent  
418 475-6975 Mme Labrecque

Être membre de la FADOQ permet d'avoir des rabais à plusieurs endroits.  
Informez-vous auprès d'un membre !



## Lien - Partage

Responsable : Madame Sylveine Tremblay  
Téléphone : 581 307-3915



Lien Partage

# BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES

# POUR INFORMATIONS

**418 475-6060**

**[evenements@saint-bernard.quebec](mailto:evenements@saint-bernard.quebec)**

## RESPONSABILITÉ

L'Œuvre des loisirs de Saint-Bernard et la Municipalité ne sont pas responsables des accidents et des vols pouvant survenir durant la pratique d'activités.

## ABSENCE À UN COURS

Aucune reprise de cours en cas d'absence. Il est important de communiquer avec nous pour les absences aux activités parascolaires.

## MAUVAIS COMPORTEMENT

En cas d'un mauvais comportement et d'un avertissement verbal à l'enfant lors d'un cours parascolaire ou de la programmation, le Service des loisirs se permet de retirer l'enfant sans remboursement pour une période indéterminée.

