

# GUIDE 2026

## Programmation des loisirs culturels et sportifs

# Hiver



PÉRIODE  
D'INSCRIPTION

18 décembre  
au  
15 janvier  
2026



INSCRIPTION SUR LA PLATEFORME

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

SPORT-PLUS 



SUIVEZ-NOUS! Recherchez  
Municipalité Saint-Bernard

# MODALITÉS D'INSCRIPTION

**La période d'inscription est ouverte du 18 décembre à 12 h au 15 janvier 23 h 59.**

Pour toute inscription après la date limite, des frais additionnels de 10 \$ par activité par inscription seront ajoutés. Paiement par carte de crédit seulement. Les inscriptions reçues après la date limite seront acceptées seulement si des places sont toujours disponibles. Aucun crédit ne sera accordé pour les cours qui auront eu lieu au moment de l'inscription tardive.

## Inscription en ligne :

Les inscriptions se font sur la plateforme Sport-Plus. Le lien pour s'inscrire se trouve au [www.saint-bernard.quebec](http://www.saint-bernard.quebec) sous l'onglet « **Loisirs et culture** » en cliquant sur Programmation des loisirs. Si vous devez vous créer un compte, les instructions se trouvent sous le même onglet.

Vous devez cliquer sur « Inscription Sport + ».

Le paiement par carte de crédit est obligatoire lors de l'inscription en ligne. Pour tout montant supérieur à 150 \$, il est possible de payer en deux versements égaux qui seront automatiquement prélevés la journée de l'inscription et le 20 janvier 2026. Tout prélèvement refusé par la carte de crédit en date du 20 janvier 2026 annulera la ou les inscriptions pour la session en cours.

## Inscription en personne :

Il est possible de faire l'inscription et le paiement par chèque pendant les heures d'ouverture directement à l'Hôtel de Ville au 1499, rue Saint-Georges. Le ou les chèques doivent être adressés à l'Oeuvre des loisirs de Saint-Bernard. Le premier chèque doit être daté de la journée de l'inscription et, s'il y a lieu, le deuxième chèque doit être daté du 20 janvier 2026. Si un ou les chèques sont retournés par l'institution bancaire, l'inscription ou les inscriptions pour la session en cours seront annulées. Des frais de 20 \$ seront exigés pour tout chèque retourné. Aucun paiement en argent n'est accepté.

### Annulation, remboursement et crédit

Si une activité est annulée par manque de participants avant le début de la session, les personnes inscrites recevront un remboursement complet.

Lorsque le participant annule son inscription avant la première séance, un remboursement sera effectué, moins des frais administratifs de 15 %.

Une fois l'activité débutée, si un participant annule son inscription, un remboursement au prorata des séances écoulées moins des frais de 15 \$ sera remboursé uniquement pour une raison majeure (blessure ou maladie forçant la non-participation pour le reste de la session, déménagement, etc.).

Si une inscription est annulée par le Service des loisirs par mesure disciplinaire, ou si le participant manque une séance par blessure mineure, maladie, conflit d'horaire ou autres, aucun remboursement ne sera effectué.

Tout remboursement de moins de 20 \$ sera versé sous forme de crédit dans le compte Sport-Plus du participant applicable sur une prochaine inscription à Saint-Bernard. Le crédit sera valide pendant 2 ans suivant sa date d'émission. Passé ce délai, le crédit deviendra nul. Pour un montant de 20 \$ ou plus, le participant peut demander un remboursement ou un crédit qui serait aussi valide pour 2 ans suivant sa date d'émission.

Le coût d'inscription doit être acquitté en totalité au plus tard le 20 janvier 2026 pour participer à l'activité.

### Message important

Surveillez 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.

# ACTIVITÉS ENFANTS

Notez que tous les cours pour enfants qui nécessitent des déplacements entre l'école et la salle où a lieu le cours, sont assurés par la personne responsable de l'activité.

Lorsque l'activité est terminée, la personne responsable s'assurera de ramener les enfants au Service de garde de l'École l'Aquarelle, à moins d'une entente. Les parents dont le jeune ne fréquente pas le Service de garde de l'école doivent venir récupérer leur enfant directement à la salle.

## COURS DE PATINAGE

Horaire : Samedi de 9 h 30 à 10 h 15

Clientèle : 3 à 6 ans

Période: 17 janvier au 21 février \*

Durée : 6 semaines \*

Coût : **30 \$**

Lieu : Patinoire extérieure à Saint-Bernard

Responsable: Sophie Chabot



Lo3boucle

**CODE PROMO : GDPL26**  
RABAIS 10 \$ sur le total de facture



Selon la météo, il est possible qu'un ou des cours soient remis à une date ultérieure qui pourrait ne pas être un samedi. S'il est impossible de tenir 6 séances, un remboursement de 5\$ par séance annulée sera fait. Un enfant absent d'un cours qui a lieu n'a pas droit au remboursement.

La présence d'un parent est requise pour attacher les patins.

Le casque est obligatoire pour tous les participants.



# ACTIVITÉS ENFANTS

## ATELIERS CRÉATIFS

Horaire : Lundi de 15 h 15 à 16 h 15  
Clientèle : 6 à 12 ans (1ère année à 6e année)  
Période : 19 janvier au 30 mars  
Durée : 9 semaines  
Congés : 2 mars et 9 mars  
Coût : **120 \$**  
Lieu : Salle Saint-Bernard au Pavillon des loisirs  
Responsable : MEVA ATELIER



Les ateliers créatifs invitent les enfants à explorer l'art plastique sous toutes ses formes — dessin, peinture et sculpture. Animés avec chaleur et bienveillance, ces ateliers éveillent la curiosité, stimulent l'imaginaire et offrent à chaque participant·e un espace d'expression libre, sans besoin de talent particulier — seulement le plaisir de créer.

## BÉBÉ-GYM 0-3 ANS

Horaire : Samedi de 15 h 30 à 16 h 15  
Clientèle : 0 à 3 ans  
Période : 24 janvier au 4 avril  
Durée : 10 semaines  
Congé : 7 mars  
Coût : **125 \$**  
Lieu : Salle du Conseil au Pavillon des loisirs  
Responsable : Studio Pirouette et Co



*Autrefois connu sous le nom  
"Les Minis de L & P"*

Une belle occasion pour vos tout-petits de découvrir la gymnastique, explorer, grimper et bouger dans un environnement doux, sécuritaire et stimulant.



# ACTIVITÉS ENFANTS

## ATELIER DE TRICOT

Horaire : Mercredi de 15 h 15 à 16 h 15  
Clientèle : 5 à 12 ans (maternelle à 6e année)  
Période : 21 janvier au 1er avril  
Durée : 10 semaines  
Congé : 4 mars  
Coût : **Gratuit**  
Lieu : Salle Rose-Aimée Drouin au Centre municipal  
Responsable : Cercle de Fermières



Apprends à tricoter avec les Fermières de Saint-Bernard! La laine et les aiguilles sont fournies!  
L'activité est gratuite, mais requiert une inscription.

## ATELIER DE TISSAGE

Horaire: Samedi de 13 h à 16 h  
Clientèle : 13 ans et plus  
Période : 31 janvier au 18 avril  
Durée : 10 semaines  
Congés : 28 février et 7 mars  
Coût : **Gratuit**  
Lieu : Salle Rose-Aimée Drouin au Centre municipal  
Responsable : Cercle de Fermières



Apprends à tisser ta prochaine catalogue de lit, des napperons, des linges à vaisselle, couvertes de bébé plus encore ! Tout le matériel est fourni par le Cercles des Fermières de Saint-Bernard. C'est gratuit, mais une inscription est requise. Ouvert aux adultes également!

# ACTIVITÉS ENFANTS

## GYMASTIQUE 4-6 ANS

Horaire : Mercredi de 17 h à 18 h  
Clientèle : 4 à 6 ans  
Période : 21 janvier au 1er avril  
Durée : 10 semaines  
Congé : 4 mars  
Coût : **125 \$**  
Lieu : Salle du Conseil au Pavillon des loisirs  
Responsable : Studio Pirouette et Co



**Grand DEFI**  
PIERRE LAFITTE

**Lo3bucle**

**CODE PROMO : GDPL26**  
RABAIS 10 \$ sur le total de facture



*Autrefois connu sous le nom  
"Les Minis de L & P"*

Les cours sont spécialement pensés pour chaque groupe d'âge avec du matériel adapté et sécuritaire : trampolines, poutres, barre, blocs de mousse, rouleaux, parcours moteurs, tapis rebondissant (air track)... tout pour permettre aux enfants de bouger, s'amuser et développer leurs habiletés motrices en confiance!

## GYMNASTIQUE 7-10 ANS

Horaire : Mercredi de 18 h 15 à 19 h 15  
Clientèle : 7 à 10 ans  
Période : 21 janvier au 1er avril  
Durée : 10 semaines  
Congés : 4 mars  
Coût : **125 \$**  
Lieu : Salle du conseil au Pavillon des loisirs  
Responsable : Studio Pirouette et Co



**Grand DEFI**  
PIERRE LAFITTE

**Lo3bucle**

**CODE PROMO : GDPL26**  
RABAIS 10 \$ sur le total de facture



*Autrefois connu sous le nom  
"Les Minis de L & P"*

Les cours sont spécialement pensés pour chaque groupe d'âge avec du matériel adapté et sécuritaire : trampolines, poutres, barre, blocs de mousse, rouleaux, parcours moteurs, tapis rebondissant (air track)... tout pour permettre aux enfants de bouger, s'amuser et développer leurs habiletés motrices en confiance!

# ACTIVITÉS ENFANTS

## DANSE ENFANTINE

Horaire: Jeudi de 17 h à 17 h 45

Clientèle : 3 à 5 ans

Période : 22 janvier au 2 avril

Durée : 10 semaines

Congés : 5 mars

Coût : **90 \$**

Lieu : Salle du conseil au Pavillon des loisirs

Responsable: École de Danse MOVE



**MOVE**  
École de danse **MOVE**

Grand  
**DEFI**  
PIERRE LAROCHE

**La 3<sup>e</sup> boucle**

**CODE PROMO : GDPL26**  
RABAIS 10 \$ sur le total de facture

Le cours de danse enfantine initie les plus jeunes à la danse en imitant leur professeur. Celui-ci leur apprend de petites danses sous forme de jeux. Les jeunes apprennent aussi les mouvements de coordinations, la vitesse d'exécution, à travailler 2 par 2 et l'expression faciale. Les mouvements sont simples pour leur permettre de maîtriser leur corps. Ce cours permet aux jeunes de développer leur mémoire puisqu'à ce stade ils apprendront une petite chorégraphie.

## COURS DE HIP HOP

Horaire : Jeudi de 15 h 15 à 16 h 15

Clientèle : 6 à 8 ans (1<sup>ère</sup> à 3<sup>e</sup> année)

Période : 22 janvier au 2 avril

Durée : 10 semaines

Congés : 5 mars

Coût : **90 \$**

Lieu : Salle du Conseil au Pavillon des loisirs

Responsable : École de Danse MOVE



Grand  
**DEFI**  
PIERRE LAROCHE

**La 3<sup>e</sup> boucle**

**CODE PROMO : GDPL26**  
RABAIS 10 \$ sur le total de facture

**MOVE**  
École de danse **MOVE**

Le cours de hip hop permet aux jeunes de développer leur personnalité à travers différents styles de hip hop. Durant la session, ils apprendront une chorégraphie et ils travailleront le « freestyle ».



# ACTIVITÉS ENFANTS

## CHEERLEADING

Horaire : Jeudi de 18 h à 19 h

Clientèle : 10 à 12 ans

Période : 22 janvier au 2 avril

Durée : 10 semaines

Congés : 5 mars

Coût : **90 \$**

Lieu : Salle du conseil au Pavillon des loisirs

Responsable : École de Danse MOVE



CODE PROMO : GDPL26  
RABAIS 10 \$ sur le total de facture



Tu as envie de découvrir ou redécouvrir le cheerleading? Tu veux voir si tu aimes ça pour peut-être t'inscrire à la concentration cheerleading à la PBL? Inscris-toi au niveau 1 où tout est enseigné durant ce cours : les sauts, la gymnastique, les stunts, les pyramides et l'expression faciale. Les jeunes expérimenteront les montées dans les airs.

## KARATÉ



Horaire : Mercredi de 15 h 15 à 16 h 10

Clientèle : 5 à 12 ans (maternelle à 6e année)

Période: 21 janvier au 15 avril

Durée : 12 semaines

Congé : 4 mars

Coût : **195 \$ - possibilité de 4 versements**

Lieu : Salle du Conseil au Pavillon des loisirs

Responsable : DOJO Sonkei Sainte-Marie - Senseï Mélanie Bonneau



Mise en forme, auto-défense, respect, concentration, confiance, contrôle, discipline, autonomie, persévérance. KIMONO GRATUIT (nouveaux membres).



**INSCRIPTIONS PAR INTERNET SUR LE SITE DOJOSONKEI.COM**

# ACTIVITÉS ENFANTS

## SOCCER U8 À U10

Horaire: Mardi de 18 h 30 à 19 h 30  
Clientèle : 7 à 10 ans (2016, 2017, 2018)  
Période : 3 février au 14 avril  
Durée : 10 semaines  
Congé : 3 mars  
Coût : **70 \$**  
Lieu : Gymnase de l'École l'Aquarelle  
Responsable : Anthony Ciccio



**CODE PROMO : GDPL26**  
RABAIS 10 \$ sur le total de facture



Poursuis le travail amorcé cet automne ou joins-toi au groupe pour parfaire tes techniques avant le début de la prochaine saison de soccer!

## SOCCER U12 À U14

Horaire : Dimanche de 9 h 30 à 10 h 30  
Clientèle : 11 à 14 ans (2012, 2013, 2014, 2015)  
Période : 18 janvier au 12 avril  
Durée : 10 semaines  
Congés : 1er mars, 8 mars et 5 avril  
Coût : **70 \$**  
Lieu : Gymnase de l'École l'Aquarelle  
Responsable : Jolyane Duclos



**CODE PROMO : GDPL26**  
RABAIS 10 \$ sur le total de facture



Poursuis le travail amorcé cet automne ou joins-toi au groupe pour parfaire tes techniques avant le début de la prochaine saison de soccer!

# ACTIVITÉS ADULTES

## YOGA

Horaire : Lundi de 19 h 00 à 20 h 30

Clientèle : Adultes

Période : 19 janvier au 30 mars

Durée : 10 semaines

Congé : 2 mars

Coût : **160 \$**

Lieu : Salle Saint-Bernard au Pavillon des loisirs

Responsable : Julie Dubois



Lo3oucle

CODE PROMO : GDPL26  
RABAIS 10 \$ sur le total de facture

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.

## YOGA SUR CHAISE

Horaire : Mercredi de 10 h à 11 h

Clientèle : Adultes

Période : 28 janvier au 25 mars

Durée : 8 semaines

Congé : 4 mars

Coût : **75 \$**

Lieu : Salle Saint-Bernard au Pavillon des loisirs

Responsable : Annie-Pier Coutu



Lo3oucle

CODE PROMO : GDPL26  
RABAIS 10 \$ sur le total de facture



Herbanie

Le yoga sur chaise propose une série de postures classiques mais adaptées afin qu'elles soient sécuritaires et confortables pour tous. Apportez votre tapis et une tasse réutilisable pour profiter de la tisane offerte par Herbanie.



# ACTIVITÉS ADULTES

## ENTRAÎNEMENT TABATA

Horaire : Mardi de 19 h à 19 h 45

Clientèle : Adultes

Période : 3 février au 17 mars

Durée : 8 semaines

Congé: 3 mars

Coût : **110 \$**

Lieu : Salle du Conseil au Pavillon des loisirs

Responsable : Marie Hazen



**CODE PROMO : GDPL26**  
RABAIS 10 \$ sur le total de facture



Le Tabata est un entraînement par intervalles, un mélange de cardio et de musculation, au rythme de différentes sortes de musique. Il est obligatoire d'avoir son tapis et des poids.

## DANSE COUNTRY POP

### Horaire :

- Mercredi de 19 h 30
- Vendredi 19 h : Initiation et débutants
- Vendredi 20 h : Intermédiaire et soirée de pratique

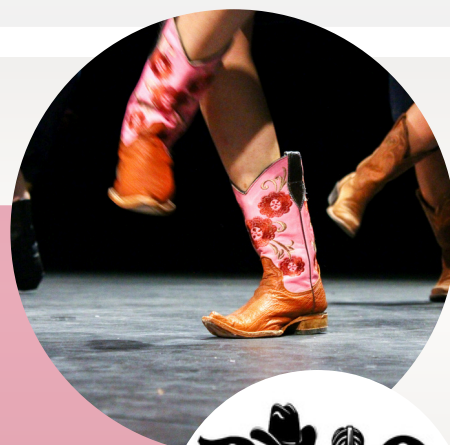
Clientèle : Adultes

Début : 7 janvier 2026

Coût : **12 \$ par personne par soir**

Lieu : Centre municipal de Saint-Bernard

Information et inscriptions : Pierre Mercier et Johanne Lessard au 418 387-3311



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. Aucun bar sur place, apportez vos consommations.

# ACTIVITÉS FADOQ

## VIE ACTIVE

Horaire : Mardi 9 h 30 à 10 h 45

Clientèle : Ouvert à tous

Période : 13 janvier au 17 mars

Durée : 10 semaines

Coût : **Gratuit**

Lieu : Salle de l'Âge d'Or au Centre municipal

Responsable : Ghislaine Berthiaume



VIACTIVE est un programme d'activités physiques pour les personnes de 50 ans et plus. Chaque séance est animée bénévolement par des animateurs formés. La durée des séances varie de 60 à 90 minutes, selon le groupe. Aucune inscription requise !

## PÉTANQUE ATOUT (PRATIQUE)

Horaire : Jeudi 13 h

Clientèle : Ouvert à tous

Coût : **Gratuit**

Lieu : Salle de l'Âge d'Or au Centre municipal

## BASEBALL POCHE

### Tournois inter paroissial

8 janvier St-Narcisse	15 janvier St-Patrice	21 janvier Ste-Marie	29 janvier St-Sylvestre
5 février St-Bernard	12 février St-Narcisse	19 Février St-Sylvestre	26 février St-Patrice
4 mars Ste-Marie			

Tous les lundis il y a pratique de base-ball poche au local de l'âge d'or à 19 h



## Saint-Bernard en neige

**24 JANVIER**  
Au Boisé du Cap

**3<sup>e</sup> ÉDITION**

Station chaleureuse

Traineaux à chiens

Glissade

Cantine et bar

Jeux pour toute la famille

Guimauves à griller

## Camp de la relâche 2 au 6 mars 2026

Une semaine de plaisir au Camp offert par la Municipalité!  
Vous souhaitez inscrire votre enfant pour une journée ou une semaine complète? C'est possible!

À surveillez

Les inscriptions pour le Camp de la relâche se feront à partir du  
jeudi 29 janvier 2026.



# Défis GIVRÉS

**Au Boisé du Cap**  
du 19 décembre 2025 au 19 janvier 2026

**Glissandouille et ses amis souhaitent vous garder au chaud cet hiver et vous ont concocté une série de défis!**

Préparez-vous à plonger dans une aventure où neige, rires et esprit d'équipe sont au rendez-vous.

Ouvrez grand les yeux, tendez l'oreille, coopérer et n'ayez pas peur de mettre vos méninges à contribution...



**Votre mission : réalisez les 6 défis avec succès!**



Idéal pour les familles avec enfants âgés entre 7 et 12 ans.

Durée d'environ 60 minutes.

Sur place  
scannez  
le code QR  
pour débiter  
l'aventure!

  
**PARCOURS  
LUDIQUES**



221 2e Avenue, Saint-Bernard, Qué, G0S 2G0

# La grande journée des petits

# ENTREPRENEURS

## NOUVEAUTÉ !

Tu as entre 5 et 17 ans et tu aimerais créer ta propre petite entreprise?

Participe à notre **première édition** de la **Grande journée des petits entrepreneurs** qui sera organisé au Centre municipal!

Tu pourras t'inscrire auprès de ta municipalité à partir du mois de mars 2026.

La Municipalité de Saint-Bernard souhaite être l'un des **sites de marché des petits entrepreneurs** et nous espérons avoir la chance de vous accueillir durant cette journée qui aura lieu **le 6 juin 2026**, partout à travers le Québec.

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 afin de te préparer.

**Feras-tu partie de l'édition?**

Réserve la date  
du 6 juin 2026!



LA GRANDE  
JOURNÉE  
DES PETITS  
ENTREPRENEURS  
**13<sup>e</sup> ÉDITION**



# POUR INFORMATIONS

## COORDONNÉES

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

☎ Téléphone : 418 475-6060

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

### 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.

