



# Programmation des loisirs et de la culture

Hiver 2026

## Comment s'inscrire



### En ligne

[www.baiesaintpaul.com/  
loisirs-et-culture/inscription](http://www.baiesaintpaul.com/loisirs-et-culture/inscription)

Du lundi 5 janvier, 12 h  
au jeudi 8 janvier, 21 h



### Au comptoir

ARÉNA LUC-ET-MARIE-CLAUDE

11, rue Forget, Baie-Saint-Paul

Mercredi 7 janvier, 13 h à 17 h

Jeudi 8 janvier, 8 h 30 à 12 h et 13 h à 17 h

Communiquez  
avec nous pour  
l'ouverture de votre  
dossier en ligne.



Ville de  
**Baie-Saint-Paul**

Loisirs et Culture

## Information

418 435-2205

[baiesaintpaul.com](http://baiesaintpaul.com)

[loisir@baiesaintpaul.com](mailto:loisir@baiesaintpaul.com)

## HÔTEL DE VILLE DE BAIE-SAINT-PAUL

15, rue Forget, Baie-Saint-Paul G3Z 3G1

Lundi au vendredi, 8 h 30 à 12 h

et 13 h à 16 h 30

# Table des matières

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX 2

## LOISIRS 3

Secteur aquatique pour enfants	3
Secteur aquatique pour adultes	3
Sports et conditionnement physique	4
Secteur sport - Partenaires	5
Sports de glace et de plein air	6
Sports de raquettes	7
Secteur sport jeunesse	8
Secteur jeunesse - Partenaires	9
Secteur éducatif	10

Secteur culturel - Partenaires	11
--------------------------------	----

Secteur organismes - Partenaires	12
----------------------------------	----

## CULTURE 15

Carrefour culturel Paul-Médéric	15
Bibliothèque René-Richard	17
Pavillon du Saint-Laurent et boisé du Quai	19
Calendrier des organismes culturels	19

# Légende

<b>ALMC</b>	Aréna Luc-et-Marie-Claude
<b>CCPM</b>	Carrefour culturel Paul-Médéric
<b>CBC</b>	Club Bon Cœur de Charlevoix
<b>CDFDC</b>	Centre des femmes de Charlevoix
<b>CE</b>	Centre sportif Saint-Aubin
<b>EF</b>	École Sir-Rodolphe-Forget
<b>FJ</b>	Forum jeunesse
<b>MM</b>	Maison Mère
<b>PS</b>	Centre communautaire Pro-Santé
<b>PSL</b>	Pavillon du Saint-Laurent
<b>PV</b>	Pavillon Jacques-Saint-Gelais-Tremblay
<b>SD</b>	Salle Desjardins - Aréna
<b>TS</b>	Terrain de soccer
<b>50+</b>	Activités pour les aînés
	Cours contingenté / Places limitées
	Inscription auprès de l'organisme / partenaire / formateur
	Inscription en ligne
	Inscription en ligne non disponible

## Renseignements généraux



### MODES DE PAIEMENT

Argent comptant, paiement direct, carte de crédit ou chèque à l'ordre de la Ville de Baie-Saint-Paul. Les chèques doivent être postdatés du 22 janvier 2026 au plus tard pour la session, sauf lorsqu'indiqué.

Les coûts d'inscription doivent être acquittés en totalité au moment de l'inscription et incluent la TPS et la TVQ. Aucune inscription par téléphone n'est possible si le paiement n'est pas effectué. Un participant (adulte ou enfant) peut se voir refuser l'accès à l'activité si les frais d'inscription n'ont pas été acquittés.

Advenant une disparité entre le prix indiqué dans le programme des loisirs et de la culture et le prix indiqué au comptoir ou sur la plateforme de paiement en ligne, le prix indiqué au règlement de tarification sera celui applicable.

### FRAIS DE RETARD

La Ville de Baie-Saint-Paul applique des **frais de retard de 15 \$** pour toute personne s'inscrivant après les dates d'inscription déterminées, sauf si le minimum requis pour commencer le cours n'est pas atteint.

### ANNULATION OU MODIFICATION DE L'HORAIRE

La Ville se réserve le droit d'annuler un cours ou de modifier l'horaire, le lieu des activités et/ou de reclasser un participant. Elle n'est pas tenue de remettre une activité ou un cours annulé pour des raisons indépendantes de sa volonté. Si des modifications surviennent, nous vous en informerons dès que possible.

### TARIF FAMILLE ET ÉTUDIANT

Le tarif pour les familles et les étudiants s'applique uniquement aux **résidents\* de Baie-Saint-Paul** et pour les **activités offertes par la Ville**. Les familles qui inscrivent leurs enfants pour une même session à une même activité offerte par le Service des loisirs et de la culture bénéficient d'une réduction qui s'établit comme suit : l'enfant le plus âgé paie le plein tarif, le deuxième enfant obtient une réduction de 25 % et pour les autres enfants, c'est gratuit. *\*Pour que les enfants soient considérés de la même famille, ils doivent résider à la même adresse.*

### NON-RÉSIDENTS

Les non-résidents peuvent s'inscrire aux activités moyennant une majoration des tarifs de 75 %. Pour les activités occasionnelles ou à la fois comme le bain libre, le tarif non-résident ne s'applique pas de même que pour les cours de judo, patin et soccer.

### REMBOURSEMENT

Pour connaître la politique de remboursement ou d'annulation et les autres informations pertinentes pour les inscriptions, visitez le [www.baiesaintpaul.com/ville/administration-et-finances/reglements-municipaux](http://www.baiesaintpaul.com/ville/administration-et-finances/reglements-municipaux)

### FONDS JEUNESSE DESJARDINS

Vous résidez sur le territoire de la MRC de Charlevoix et vous avez besoin d'une aide financière pour inscrire vos enfants à des activités culturelles, sportives et récréatives? Le Centre communautaire Pro-Santé, en partenariat avec la Caisse Desjardins du fleuve et des montagnes, a créé le Fonds Jeunesse Desjardins-BAUER pour faciliter l'accès aux loisirs pour les jeunes. Pour information : Centre communautaire Pro-Santé, 418 435-2129.

# Loisirs



## Secteur aquatique pour enfants

### COURS DE NATATION POUR ENFANTS



Cours  
contingents

Les cours de natation durent de 40 à 60 minutes, incluant la pratique libre, selon le niveau. Sur une période de **10 semaines**, le programme « Nager pour la vie » de la Société de sauvetage offrira à vos enfants les compétences nécessaires pour profiter de l'eau en toute sécurité. Ce programme s'adresse aux jeunes âgés de 4 mois à 12 ans.

Consultez le programme pour  
choisir le niveau de votre enfant :  
[www.baiesaintpaul.com/loisirs-et-culture/piscine](http://www.baiesaintpaul.com/loisirs-et-culture/piscine)

Activité	Âge	Jour	Heure	Début	Tarif	End.
Nageur 1	5 à 12 ans	Sam.	13 h 55 min.	17 janv.	82 \$	CE
Nageur 1	5 à 12 ans	Dim.	8 h 30 55 min.	18 janv.	82 \$	CE
Nageur 2	5 à 12 ans	Dim.	8 h 30 55 min.	18 janv.	82 \$	CE
Nageur 3	5 à 12 ans	Dim.	9 h 20 55 min.	18 janv.	82 \$	CE
Nageur 4	5 à 12 ans	Dim.	10 h 10 55 min.	18 janv.	82 \$	CE
Nageur 5	5 à 12 ans	Dim.	11 h 55 min.	18 janv.	82 \$	CE
Nageur 6	5 à 12 ans	Dim.	11 h 55 min.	18 janv.	82 \$	CE
Jeune sauveteur	9 ans +	Dim.	13 h 60 min.	18 janv.	88 \$	CE

### JEUNE SAUVETEUR

Les cours de natation « Jeune sauveteur » durent 60 minutes et s'étendent sur une période de **10 semaines**. Votre enfant aura l'opportunité de perfectionner ses styles de nage, tout en développant son endurance et sa vitesse. Les jeunes nageurs continueront à améliorer leurs compétences tout en découvrant les techniques de sauvetage.

Activité	Âge	Jour	Heure	Début	Tarif	End.
* Parent / Enfant 1	4 à 12 mois	Sam.	9 h 20 40 min.	17 janv.	67 \$	CE
* Parent / Enfant 2	12 à 24 mois	Sam.	10 h 10 40 min.	17 janv.	67 \$	CE
* Parent / Enfant 3	2 à 3 ans	Sam.	11 h 40 min.	17 janv.	67 \$	CE
* Prescolaire 1	3 à 5 ans	Sam.	8 h 30 40 min.	17 janv.	67 \$	CE
* Prescolaire 2	3 à 5 ans	Dim.	9 h 20 40 min.	18 janv.	67 \$	CE
* Prescolaire 3	3 à 5 ans	Dim.	9 h 20 40 min.	18 janv.	67 \$	CE
* Prescolaire 4	3 à 5 ans	Dim.	10 h 10 40 min.	18 janv.	67 \$	CE
* Prescolaire 5	3 à 5 ans	Dim.	10 h 10 40 min.	18 janv.	67 \$	CE

\* Accompagné du parent



## Secteur aquatique pour adultes

### COURS DE NATATION POUR ADULTES

NOUVEAU

#### Niveau débutant - 45 minutes

Vous ne savez pas nager ou vous êtes un grand débutant ? Ce cours est fait pour vous ! Apprenez à nager en toute sécurité grâce à un programme conçu pour vous mettre à l'aise dans l'eau. Vous découvrirez : les règles de sécurité et les dangers liés aux plans d'eau, comment vous déplacer en eau peu profonde, les bases pour prendre confiance et progresser. Deux moniteurs expérimentés seront présents **dans l'eau avec vous** pour vous accompagner pas à pas. **Petit groupe de 5 personnes** pour un suivi personnalisé et une sécurité optimale. **Inscrivez-vous vite, les places sont limitées !**



## WATER-POLO - 90 minutes

Matches amicaux pour tous les niveaux. Bienvenue aux débutants ainsi qu'aux joueurs de niveaux intermédiaire et avancé. Un minimum de 10 inscriptions est requis.



Activité	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	End.
Natation adulte - débutant	Jeu.	19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	15 janv.	92 \$	CE
Water-polo	Mer.	19 h 30 à 21 h	15 sem.	14 janv.	93 \$	CE
Water-polo	À la fois	19 h 30 à 21 h	15 sem.	14 janv.	12 \$	CE

## PÉRIODES D'ENTRAÎNEMENT ET BAINS LIBRES 5 JANVIER AU 5 JUIN 2026



L'horaire peut être sujet à changement. Surveillez nos publications Facebook et notre site web pour connaître les détails.

**ENDROIT :** Piscine du Centre éducatif Saint-Aubin

Activité	Jour	Heure	Début	End.
Période d'entraînement	Mardi	7 h 30 à 8 h 30	6 janvier	CE
Période d'entraînement	Lundi / Merc. / Jeudi	18 h 15 à 19 h 15	5 janvier	CE
Période d'entraînement - demi-piscine	Lundi (2 couloirs)	19 h 15 à 20 h 15	5 janvier	CE
Période d'entraînement	Mardi	19 h 15 à 20 h 15	6 janvier	CE
Période d'entraînement	Vendredi	18 h à 19 h	9 janvier	CE
Période d'entraînement	Samedi	15 h à 16 h	10 janvier	CE
Bain adulte - demi-piscine	Lundi	19 h 15 à 20 h 15	5 janvier	CE
Bain familial	Vendredi	19 h à 20 h	9 janvier	CE
Bain familial	Samedi	14h à 15 h	10 janvier	CE
Bain familial	Dimanche	14 h à 15 h	11 janvier	CE

## TARIFS

Item	À la fois	Carte 10 fois	Carte 30 fois
Enfant 0 à 5 ans	Gratuit	N/A	N/A
Enfant 17 et moins	3 \$	27 \$	74 \$
Adulte 18 ans et plus	4 \$	36 \$	100 \$
Famille	7 \$	62 \$	175 \$

\* Les tarifs ont été uniformisés pour les activités libres aquatiques et les activités libres de glace. Aussi, les cartes de 10 et 30 fois seront utilisables autant à la piscine qu'à l'aréna.



## Sports et conditionnement physique

### FITNESS - 60 minutes

#### AVEC OSAMA KHALI « SAM, PROF DE FITNESS »

Le fitness regroupe diverses activités visant à maintenir et améliorer la forme physique, que ce soit avec ou sans appareils. En pratiquant ces exercices, vous pouvez améliorer votre condition physique, renforcer votre système cardiovasculaire et dynamiser votre corps. Explorez les différentes pratiques de fitness et choisissez celle qui correspond le mieux à vos objectifs personnels :

- **FIT60 :** ce cours est un entraînement par bloc d'exercices de renforcement musculaire, de cardio en utilisant le poids du corps avec ou sans accessoires.
- **Abdos et bas du corps :** ce cours comporte une routine d'exercices ciblant spécifiquement les muscles abdominaux inférieurs comme du grand droit et du transverse pour renforcer la partie inférieure de la sangle abdominale.

Activité	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	End.
Fit60*	Merc.	17 h 30 à 18 h 30	12 sem.	14 janv.	116 \$	SD
Abdos et bas du corps	Merc.	18 h 45 à 19 h 45	12 sem.	14 janv.	116 \$	SD

\* Le tarif à 164 \$ s'appliquera pour l'inscription aux 2 cours.

\*\* Note : apportez votre matelas d'exercice.



## SPINNING - 60 minutes

AVEC ALEXANDRE HENRY (lundi et mercredi)

AVEC LUCIE BOUCHARD (jeudi)

Séances de vélo cardio sur musique entraînante s'adressant aux participants de tous les niveaux de condition physique. Ce cours vous fera parcourir des montées, des plats et des sprints, tout en développant puissance, intensité et technique de base. Misant sur des intervalles à haute intensité sollicitant la musculation et le cardio-vasculaire, ce cours permet de gagner en vitalité et en confiance, de brûler des calories, et d'augmenter considérablement le niveau de forme physique.

Activité	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	End.
Spinning *	Lundi	18 h à 19 h	17 sem.	5 janv.	170 \$	EF
Spinning *	Lundi	19 h 15 à 20 h 15	17 sem.	5 janv.	170 \$	EF
Spinning *	Merc.	18 h à 19 h	17 sem.	7 janv.	170 \$	EF
Spinning *	Merc.	19 h 15 à 20 h 15	17 sem.	7 janv.	170 \$	EF
Spinning *	Jeudi	18 h à 19 h	17 sem.	8 janv.	170 \$	EF

\* Ces activités sont offertes à plus d'une fois par semaine.  
Veuillez choisir les activités désirées et le tarif suivant s'appliquera :  
spinning 2 fois / semaine à 227 \$ et 3 fois / semaine à 285 \$.

## HOCKEY COSOM / DEK HOCKEY - 60 minutes

Le hockey cosom, aussi appelé hockey-balle, est une version du hockey sur glace qui se joue sans patins. L'activité est ouverte aux personnes de 18 ans et plus. Pour assurer la sécurité de tous, les équipements suivants sont obligatoires : lunettes de protection, gants, espadrilles, jambières et bâton. Les équipes sont formées chaque semaine de manière aléatoire, favorisant la diversité et le plaisir du jeu. Un minimum de 10 inscriptions est requis.

Activité	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	End.
Hockey cosom	Ven.	19 h à 21 h	15 sem.	9 janv.	78 \$	CE



## Secteur sport - Partenaires

La Ville de Baie-Saint-Paul est heureuse de compter sur l'expertise de collaborateurs qui contribuent à bonifier ses activités de loisirs et de culture. Vous devez communiquer avec eux directement. Ils ont leur propre politique et gèrent eux-mêmes les inscriptions.

### Lyne Blais, coach

Information et inscription :

418 435-8238

lyneblaiscoach@gmail.com

Facebook Lyne Blais, Coach



Inscription auprès  
du formateur



### AQUAFORME

Programme d'exercice exécuté dans la partie peu profonde de la piscine, au rythme d'une musique. L'objectif du cours est de maintenir ou d'améliorer la fonction cardiaque et le tonus musculaire tout en respectant le rythme de chacun.

### WORKOUT

#### Step, bootcamp, tea bo avec musculation

Cet entraînement combine step, bootcamp et Tae Bo en alternant des séquences de cardio et de renforcement musculaire. Après un échauffement, enchaînement avec blocs de step ou de bootcamp pour travailler à la fois l'endurance et la force, puis intégration des mouvements inspirés du Tae Bo afin d'intensifier le cardio et améliorer le conditionnement général.

Activité	Jour	Heure	Début	Tarif	End.
Aquaforme	Mardi	18 h à 19 h	6 janv.	15 \$ / cours	CE
Aquaforme	Jeudi	7 h 30 à 8 h 30	8 janv.	15 \$ / cours	CE
Workout	Merc.	17 h 30 à 18 h 30	7 janv.	10 \$ / cours	EF



**Marylou Ménard**  
**Professeure de yoga depuis 2008**  
 Marylou Ménard 418 633-7750  
[info@yogamaryloumenard.ca](mailto:info@yogamaryloumenard.ca)  
 FB : yoga Marylou Ménard

 Inscription auprès  
du formateur



## Sports de glace et de plein air

### ACTIVITÉS LIBRES ARÉNA LUC-ET-MARIE-CLAUDE

Pour les horaires de patinage et hockey libre,  
visitez le [www.baiesaintpaul.com](http://www.baiesaintpaul.com)

### LOCATION DE GLACE ARÉNA LUC-ET-MARIE-CLAUDE

Vous désirez faire une réservation pour la location de l'Aréna Luc-et-Marie-Claude, que ce soit pour une fête d'enfants, pour une partie de hockey entre amis, une activité de famille ou de bureau; il est possible de trouver une plage horaire qui vous conviendra. Vous avez des idées de concept pour des soirées animées ou activités, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

### HOCKEY LIBRE

Vous aimez pratiquer le hockey dans un contexte amical et récréatif, le hockey libre est la solution parfaite. Le port du casque est obligatoire. Surveillez l'**horaire** sur le site internet ou encore en téléphonant au 418 435-6237. Tu joues au hockey, mais tu n'as pas d'équipe? Nous pouvons t'aider en te recommandant au responsable d'équipe ou de la ligue.

### PATINAGE LIBRE

Vous désirez patiner avec votre famille ou vos amis, le patinage libre est là pour vous. Un surveillant assure la sécurité et de la musique d'ambiance est diffusée. Les périodes varient chaque semaine, surveillez l'**horaire** sur le site internet. Pour les horaires de location de glace, de hockey et de patinage, téléphonez au 418 435-6237.

### PATINAGE ARTISTIQUE ADULTE – sans entraîneur

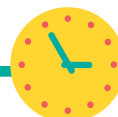
Vous avez déjà patiné et vous désirez vous y remettre? Voilà l'occasion idéale! Ouvert à tous les passionnés de patinage artistique. Tous les dimanches, de 17 h 30 à 18 h 20, à la fois ou pour la session. Pour plus d'informations, contactez Mélissa au 418 435-8589.

#### Prérequis

- Avoir une bonne maîtrise du patinage artistique
- Avoir minimum 16 ans

#### À noter

Entraîneur sur place de façon sporadique, frais supplémentaires à prévoir si utilisation de ses services.



Pour les horaires de location de glace, du hockey libre ou d'équipe ainsi que du patinage libre, téléphonez au 418 435-6237 ou pour plus d'informations, communiquez avec Josiane Vézina au 418 435-2205, poste 6243 ou [josianevezina@baiesaintpaul.com](mailto:josianevezina@baiesaintpaul.com)

### YOGA - 1 h 45

Suite d'exercices de respiration, de postures et de détente qui contribue à améliorer la souplesse et l'amplitude de mouvement, ainsi qu'à augmenter la force et l'endurance. Le yoga favorise le calme mental et diminue le stress et l'anxiété.

Activité	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	End.
Yoga	Lundi	9 h à 10 h 45	12 sem.	12 janv.	260 \$	PSL
Yoga	Lundi	18 h à 19 h 45	12 sem.	12 janv.	260 \$	PSL
Yoga	Mardi	9 h à 10 h 45	12 sem.	13 janv.	260 \$	PSL
Yoga	Mardi	19 h à 20 h 45	12 sem.	13 janv.	260 \$	PSL
Yoga	Merc.	18 h à 19 h 45	12 sem.	14 janv.	260 \$	PSL
Yoga	Jeudi	9 h à 10 h 45	12 sem.	15 janv.	260 \$	PSL
Yoga	Jeudi	17 h 30 à 19 h 15	12 sem.	15 janv.	260 \$	PSL

Congé lors de la semaine de relâche du 2 au 6 mars.

## Inscriptions Soccer, balle-molle et camps de jour

Les inscriptions pour le soccer, la balle-molle et les camps de jour feront partie du programme des loisirs et de la culture printemps-été diffusé le 18 mars 2026.

**La période d'inscription sera  
du 23 mars au 26 mars 2026.**





## TARIFS PATINAGE ET HOCKEY LIBRE

Item	À la fois	* Carte 10 fois	* Carte 30 fois
Enfant 0 à 5 ans	Gratuit	N/A	N/A
Enfant 17 et moins	3 \$	27 \$	74 \$
Adulte 18 ans et plus	4 \$	36 \$	100 \$
Famille	7 \$	62 \$	175 \$

\* Les tarifs ont été uniformisés pour les activités libres de glace et les activités libres aquatiques. Aussi, les cartes de 10 et 30 fois seront utilisables autant à l'aréna qu'à la piscine.

## PATINOIRE EXTÉRIEURE ET SENTIER DE GLACE (0,26 KM)

L'horaire peut être modifié et des séances de hockey et de patinage libre peuvent être annulées ou ajoutées, et ce, sans préavis. Pour l'horaire détaillé : [www.baiesaintpaul.com/loisirs-culture-et-vie-collective/installations-recreatives-et-plein-air](http://www.baiesaintpaul.com/loisirs-culture-et-vie-collective/installations-recreatives-et-plein-air)

Il est possible de réserver la patinoire en communiquant au moins 48 heures à l'avance au 418 435-2205, poste 6243. Lors des jours de classe, la priorité est accordée aux groupes scolaires. Les toilettes sont situées à l'intérieur du Centre sportif Saint-Aubin.

## SENTIERS HIVERNAUX DE SKI DE FOND, DE MARCHÉ, DE RAQUETTE ET DE GLACE

Situé au Centre éducatif Saint-Aubin, le sentier hivernal est d'une longueur de 2 km pour les marcheurs et les raquetteurs. Le sentier de ski de fond, long de 3 km, s'adresse aux amateurs de ski de fond. Profitez du sentier glacé de 0,26 km en le parcourant chaussé de vos patins. Ces installations de plein air sont disponibles en tout temps, selon les conditions météorologiques et offertes gratuitement. Vous pouvez consulter la carte des sentiers en visitant le : [www.baiesaintpaul.com/loisirs-culture-et-vie-collective/installations-recreatives-et-plein-air](http://www.baiesaintpaul.com/loisirs-culture-et-vie-collective/installations-recreatives-et-plein-air)



**5 \$**  
/ jour

## LOCATION DE RAQUETTES À NEIGE

Disponible au Centre sportif Saint-Aubin



## RÈGLEMENTS À RESPECTER POUR L'UTILISATION DES SENTIERS

Afin de nous permettre d'avoir des sentiers propres et bien aménagés, voici quelques règlements importants à respecter :

- Il est interdit d'emprunter le sentier de ski de fond si vous êtes en raquettes et inversement.
- Les chiens doivent être en laisse en tout temps dans les sentiers sauf pour le ski de fond, le sentier de glace et la patinoire où ils sont strictement interdits.
- Veuillez ramasser les excréments de votre chien.
- Les VTT et les motoneiges ne sont pas admis sur les terrains de l'école.



## Sports de raquettes

Les horaires sont variables en semaine et en fin de semaine en fonction des disponibilités des plateaux.

### COMMENT RÉSERVER

PAR TÉLÉPHONE : Les réservations sont prises 48 heures à l'avance, en semaine, de 19 h à 21 h et en fin de semaine, de 9 h à 16 h, au 418 435-5727, poste 4.

### BADMINTON MEMBRE

Il est possible de réserver un terrain pour la session le même jour et à la même heure chaque semaine (15 semaines). Le membre qui réserve un terrain partage le coût avec ses coéquipiers en simple ou en double. Vous devez donc indiquer les noms de vos partenaires lors de l'inscription.

Activité	Jour	Durée	Début	Tarif	End.
<b>Badminton 2 membres</b>	Mardi	15 sem.	13 janv.	146 \$	CE
<b>Badminton 4 membres</b>	Mardi	15 sem.	13 janv.	291 \$	CE

1	2	3	4
---	---	---	---

### Gymnase - Terrain n° 1, 2, 3 ou 4

Location mardi, session complète

Choix A : 19 h à 20 h 15

Choix B : 20 h 15 à 21 h 30

Jour	Heure	Terrain n°	Salle
Mardi	19 h à 20 h 15	1	Gymnase
Mardi	19 h à 20 h 15	2	Gymnase
Mardi	19 h à 20 h 15	3	Gymnase
Mardi	19 h à 20 h 15	4	Gymnase
Mardi	20 h 15 à 21 h 30	1	Gymnase
Mardi	20 h 15 à 21 h 30	2	Gymnase
Mardi	20 h 15 à 21 h 30	3	Gymnase
Mardi	20 h 15 à 21 h 30	4	Gymnase

### BADMINTON ET PICKLEBALL OCCASIONNEL

Pour le badminton et le pickleball occasionnel, le tarif est de 6 \$ par personne pour un terrain durant 1 heure.

### TENNIS OCCASIONNEL

Pour le tennis occasionnel, le tarif est de 12 \$ par personne pour un terrain durant 1 h 15 en « simple » ou de 6 \$ par personne en « double ».

Activité	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	End.
Badminton occasionnel	Variable	Variable	60 min. / fois	6 janv.	6 \$ / pers.	CE
Pickleball occasionnel	Variable	Variable	60 min. / fois	6 janv.	6 \$ / pers.	CE
Tennis occasionnel	Sam. / Dim.	10 h à 16 h	1 h 15 / fois	10 janv.	12 \$ / pers.	CE

\* L'horaire peut être sujet à changement en fonction des activités parascolaires et des tournois au Centre éducatif Saint-Aubin.

### LOCATION DE PLATEAUX SPORTIFS

Pour des sports de groupe, il est possible de réserver un plateau sportif. Pour la location d'un **terrain sportif à l'heure**, communiquez avec l'appariteur en soirée, du lundi au vendredi, entre 19 h et 21 h et la fin de semaine, entre 9 h et 16 h.

Pour la location d'un **terrain sportif à la session complète**, communiquez avec Marie-Chantal St-Pierre au 418 435-2205, poste 6242 ou à [mariechantalstpierre@baiesaintpaul.com](mailto:mariechantalstpierre@baiesaintpaul.com)

## Secteur sport jeunesse

### GYMNASTIQUE ACROBATIQUE - 60 minutes

PAR DIANE AMYOT

Une activité pour toi si tu as entre 8 et 12 ans. La gymnastique acrobatique est de la gymnastique au sol, sculpture humaine, pyramide, roue, roulade, rondade, gumboots, renversés arrière et avant, salto, etc. La souplesse sera travaillée davantage. Viens donc t'amuser avec nous! Nous préparons un spectacle qui sera présenté au mois de mai. Les enfants inscrits au cours de 16 h sont accompagnés à partir de l'école Sir-Rodolphe-Forget pour se rendre au Pavillon Jacques-Saint-Gelais-Tremblay.

### GYMNASTIQUE AVEC ACCESSOIRES - 60 minutes

PAR DIANE AMYOT

Tu as entre 5 et 7 ans, viens développer des habiletés de sculpture humaine, pyramide, roue, roulade, gumboots. C'est l'occasion pour toi de vivre de nouvelles sensations et de t'accomplir. Nous préparons un spectacle bénéfice qui sera présenté au mois de mai. Les enfants inscrits au cours de 16 h sont accompagnés à partir de l'école Sir-Rodolphe-Forget au Pavillon Jacques-Saint-Gelais-Tremblay.

### ACRO-GYM - 60 minutes

PAR DIANE AMYOT

C'est une activité gymnique artistique multi-âge, qui mélange danse, gymnastique au sol et cirque. C'est un sport à part entière. Il faut créer, produire des pyramides humaines. On peut les réaliser à deux, à trois, à quatre et même plus. Beaucoup de plaisir garanti. Les enfants inscrits au cours de 16 h sont accompagnés à partir de l'école Forget au Pavillon Jacques St-Gelais Tremblay.

Activité	Âge	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	End.
Gymnastique acrobatique	8 à 12 ans	Lundi	16 h à 17 h	12 sem.	19 janv.	105 \$	PV
Gym. avec accessoires	5 à 7 ans	Mardi	16 h à 17 h	12 sem.	20 janv.	105 \$	PV
Acro-Gym *	5 à 12 ans	Ven.	16 h à 17 h	12 sem.	23 janv.	105 \$	PV

Le spectacle bénéfice sera présenté le 9 mai 2026.

\* Pour faire 2 cours par semaine, vous devez choisir, en premier lieu, le cours du lundi ou du mardi; ensuite, sélectionnez « Acro-Gym ». Le tarif de 181 \$ s'appliquera pour 2 cours par semaine.







## Secteur jeunesse - Partenaires

La Ville de Baie-Saint-Paul est heureuse de compter sur l'expertise de collaborateurs qui contribuent à bonifier ses activités de loisirs et de culture. Vous devez communiquer avec eux directement. Ils ont leur propre politique et gèrent eux-mêmes les inscriptions.

### DANSE HIP-HOP PAR MEGAN PILOTE

418 633-0488 | [meganpiloteb1@gmail.com](mailto:meganpiloteb1@gmail.com)

Fb : Danse Hip-Hop Charlevoix avec Mégan Pilote



Inscription auprès  
du formateur

#### DANSE HIP-HOP - 3 À 15 ANS - 60 minutes

Danse Hip-Hop Charlevoix offre un enseignement en danse moderne axé sur le plaisir de danser et le dépassement de soi. Nous croyons fermement que danser devrait être une expérience joyeuse et enrichissante, où chacun peut s'exprimer librement tout en développant de nouvelles compétences.

### ÉCOLE DE MINI-BASKETBALL DE QUÉBEC

Pour les jeunes du primaire

Les inscriptions se feront

au [www.embq.qc.ca](http://www.embq.qc.ca).



Inscription auprès  
du formateur

#### BASKETBALL - 60 minutes

L'École de Mini-Basketball de Québec est le lieu tout désigné à l'apprentissage du basketball. Principalement pour les enfants d'âge primaire, l'EMBQ offre par ailleurs un grand éventail de services à différents niveaux. Inclus 9 entraînements et 2 matchs.

Activité	Âge	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	End.
Danse hip-hop*	3 à 4 ans	Dim.	9 h à 10 h	10 sem.	1 fév.	190 \$	EF
Danse hip-hop*	5 à 6 ans	Dim.	10 h à 11 h	10 sem.	1 fév.	190 \$	EF
Danse hip-hop*	6 à 10 ans	Lundi	17 h 45 à 18 h 45	10 sem.	2 fév.	190 \$	EF
Danse hip-hop*	10 à 15 ans	Lundi	18 h 45 à 19 h 45	10 sem.	2 fév.	190 \$	EF
Danse hip-hop perfo*	10 à 15 ans	Lundi	19 h 45 à 20 h 45	10 sem.	2 fév.	190 \$	EF
Basket **	1 <sup>re</sup> -3 <sup>e</sup> année	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	9 sem. + 2 matchs	3 fév.	150 \$	EF
Basket **	4 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> année	Mardi	18 h 30 à 20 h 30	9 sem. + 2 matchs	3 fév.	150 \$	EF

\* Congé lors de la semaine de relâche. Anciens élèves : rabais 10 \$.

\*\* Congé lors de la semaine de relâche.

# Fête hivernale



Samedi 21 février 2026

## Au Parc Saint-Aubin

### Activités extérieures pour toute la famille

- Activités à la patinoire et au sentier de glace
- Animations et ateliers
- L'heure du conte
- Potage chaud, hot dog (\$) et feux pour se réchauffer
- Spectacle familial



Surveillez la sortie  
du programme détaillé  
des activités au :

[baiesaintpaul.com/evenements](http://baiesaintpaul.com/evenements)

## SEMAINE DE RELÂCHE 2 AU 6 MARS 2026

Surveillez l'horaire au [www.baiesaintpaul.com](http://www.baiesaintpaul.com) ainsi que les horaires des activités de glace qui sont sujets à changement en fonction de la température.

## JARDIN D'ENFANTS - Prématernelle 3-4 ans

PAR DIANE AMYOT

418 617-9051

### UNE DEMI-JOURNÉE PAR SEMAINE - ACADÉMIQUE

#### Préparation au préscolaire 4 et 5 ans

Le jardin d'enfants permet à votre enfant de se familiariser avec le milieu scolaire afin de faciliter son intégration. La plupart des activités se feront à l'extérieur. Avec la nature, nous travaillerons son sens de l'observation, sa capacité à faire la différence entre deux objets, les changements de la nature, l'habitat des animaux et des oiseaux, etc. Nous côtoierons les locataires de Maison Mère comme le Cercle de fermières, le Mousse café, les Plaisirs du Chef, les Petites Franciscaines de Marie, les artistes et visiterons le Jardin de François. Le maraîcher nous parlera de l'importance d'un potager et les enfants feront la découverte de nouveaux aliments. En plus, une fois par semaine, ils feront une activité avec les personnes âgées. Votre enfant aura la chance de participer à des activités d'initiation à l'anglais et à l'espagnol.

### DEUX DEMI-JOURNÉES PAR SEMAINE - DANSE-CHANT-API

Les enfants participeront au programme d'Actualisation du potentiel intellectuel (A.P.I.) qui permettra aux enfants d'utiliser une bonne méthodologie de résolution comme « réfléchir avant d'agir ». Des ateliers d'éveil à la musique comportant du chant et de la danse permettent l'apprentissage de la lecture. Ils participeront à plusieurs spectacles qui seront présentés à la résidence des Bâtisseurs, à l'hôpital de Baie-Saint-Paul et au Musée d'art contemporain de Baie-Saint-Paul. Spectacle prévu le 9 mai 2026.

### TROIS DEMI-JOURNÉES PAR SEMAINE - SPORT

Ajout d'activités psychomotrices pour le développement du tonus musculaire. Avec l'aide d'un kinésologue, nous ferons vivre à l'enfant des activités psychomotrices. Par exemple, de la marche athlétique, avec du matériel adapté aux enfants où ils pourront grimper, sauter et courir. Leur créativité sera augmentée par des jeux à l'extérieur : raquettes et patin en hiver et des activités d'objets trouvés dans la nature.

Activité	Âge	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	End.
<b>Jardin + Sport</b>	4 ans	Lundi	8 h 30 à 11 h	15 sem.	19 janv.	191 \$	MM
<b>Jardin académique</b>	4 ans	Lundi	13 h à 15 h 15	15 sem.	19 janv.	191\$	MM
<b>Jardin académique</b>	3 ans	Mardi	8 h 30 à 11 h	15 sem.	20 janv.	191\$	MM
<b>Jardin académique</b>	4 ans	Mardi	13 h à 15 h 15	15 sem.	20 janv.	191\$	MM
<b>Jardin musique</b>	3 ans	Merc.	8 h 30 à 11 h	15 sem.	21 janv.	191\$	MM
<b>Jardin académique</b>	4 ans	Merc.	13 h à 15 h 15	15 sem.	21 janv.	191\$	MM
<b>Jardin + Sports</b>	3 ans	Jeudi	8 h 30 à 11 h	15 sem.	22 janv.	191 \$	MM
<b>Jardin Danse -Chant-API</b>	4 ans	Jeudi	13 h à 15 h 15	15 sem.	22 janv.	191\$	MM

Congé lors de la semaine de relâche.

Vous pouvez choisir de **1 à 3 ateliers différents par âge et par thème.**

Le tarif suivant s'appliquera :

• 2 fois par semaine : 277 \$

• 3 fois par semaine : 394 \$

## MATINÉES GALIPETTES

PAR DIANE AMYOT

### 0 à 5 ans

Trois ateliers thématiques parents / enfant sont proposés les dimanches 15 février, 8 mars et 12 avril. Différentes stations et jeux pour le développement moteur de votre enfant sont offerts. Une activité amusante tout en complicité avec votre enfant dans le respect du rythme de son développement. La durée de l'activité varie en fonction de l'âge et du rythme de votre enfant. La date limite pour s'inscrire est le vendredi midi et l'**inscription est obligatoire.**

Activité	Âge	Jour	Heure	Début	Tarif	End.
<b>Matinées galipettes</b>	0 à 5 ans	Dim.	8 h 30 à 10 h 30 30 min. +	15 fév. 8 mars 12 avril	10 \$ / enf. / fois	PV

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>8 h 30 à 11 h</b>	4 ans Sports	3 ans Académi.	3 ans Musique	3 ans Sports	
<b>13 h à 15 h 15</b>	4 ans Académi.	4 ans Académi.	4 ans Académi.	4 ans Danse- Chant-API	





## Secteur culturel - Partenaires

La Ville de Baie-Saint-Paul est heureuse de compter sur l'expertise de collaborateurs qui contribuent à bonifier ses activités de loisirs et de culture. Vous devez communiquer avec eux directement. Ils ont leur propre politique et gèrent eux-mêmes les inscriptions.

### ATELIER D'AQUARELLE PAR WILLIAM LAFLEUR

Inscription : 418 563-5038

[studio.williamlafleur@gmail.com](mailto:studio.williamlafleur@gmail.com)



Inscription auprès  
du formateur

Apprenez à maîtriser l'aquarelle en profondeur grâce à un enseignement dynamique, avec démonstrations, échanges, un accompagnement personnalisé et un groupe d'entraide sur les réseaux. Posez vos questions, explorez un sujet de votre choix et progressez avec un groupe motivé. Ne restez pas seul avec vos pinceaux, avançons ensemble ! Tous les niveaux. Au Carrefour Culturel Paul Médéric.

Vendredi, 9 h à 11 h, 13 h à 15 h ou 17 h à 19 h (3 horaires disponibles selon les inscriptions et les disponibilités de salle). Début en janvier. 25 \$ / cours, 135 \$ / demi-session (6 ateliers), 195 \$ / session (12 ateliers).

### DANSE COUNTRY - 60 minutes PAR MARTINE BEAUDRY



Inscription auprès  
du formateur

Information et inscription :

Facebook Danse country Martine B.

438 390-6686 ou [mp.internationnaux@hotmail.com](mailto:mp.internationnaux@hotmail.com)

Venez vous amuser et apprendre la danse en ligne sur des musiques country et pop avec Danse country Martine B.! Nous vous offrons deux niveaux : initiation / débutant, de 19 h à 20 h et novice/intermédiaire, de 20 h à 21 h. Gymnase de l'école Forget, mercredi, 7 janvier au 25 mars et du 8 avril au 13 mai. 10 \$ par cours, payable au début de chaque cours ou 15 \$ pour les deux cours.

Activité	Niveau	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	End.
Danse country	Initiation Débutant	Mer.	19 h à 20 h	12 sem.	7 janv.	10 \$ / cours	EF
Danse country	Novice Intermé.	Mer.	20 h à 21 h	12 sem.	7 janv.	10 \$ / cours	EF

50<sup>e</sup>  
édition

 Desjardins



## Rendez-vous de la santé

[www.baiesaintpaul.com/loisirs-et-culture-et-vie-collective/loisirs-et-sports/rendez-vous-de-la-sante](http://www.baiesaintpaul.com/loisirs-et-culture-et-vie-collective/loisirs-et-sports/rendez-vous-de-la-sante)

Le Service des loisirs et de la culture de la Ville de Baie-Saint-Paul en collaboration avec son comité organisateur de l'école Sir-Rodolph-Forget vous invite à participer au succès de notre événement le **17 mai 2026**. Grâce à cette activité, nous participons collectivement à promouvoir les saines habitudes de vie en particulier d'un mode de vie physiquement actif et de bonnes habitudes alimentaires.

**Marches et courses disponibles :**  
**500 m, 1, 5 et 10 km.**

**Inscription dès février 2026**





# **Secteur organismes - Partenaires**

La Ville de Baie-Saint-Paul est heureuse de compter sur l'expertise de collaborateurs qui contribuent à bonifier ses activités de loisirs et de culture. Vous devez communiquer avec eux directement. Ils ont leur propre politique et gèrent eux-mêmes les inscriptions.

## **CLUB BON CŒUR DE CHARLEVOIX**

63, rue Ambroise-Fafard, Baie-Saint-Paul  
Local 2317-B, 3<sup>e</sup> étage, 418 240-9999  
info@clubboncoeur.com **clubboncoeur.com**



Inscription auprès  
de l'organisme



**ACTIVITÉS OFFERTES AUX MEMBRES,  
AVEC UNE COTISATION DE 20 \$ PAR AN.**

### **CLUB DE MARCHÉ**

**Lundi et mercredi, 13 h 30 à 14 h 30**

Marche dynamique en groupe incluant un échauffement, des étirements actifs, de la technique de marche et des intervalles. Niveau modéré. Activité gratuite pour les membres. Départ à l'arrière de Maison Mère. Lundi et mercredi, 13 h 30, à l'année.

### **MARCHE DÉTENTE**

**Mardi et jeudi, 10 h 30 à 11 h**

Un moment pour se déposer et respirer tout en bougeant à votre rythme. Activité gratuite pour les membres, pour tous. Départ à l'arrière de Maison Mère. Mardi et jeudi, 10 h 30. Durée : 30 minutes. Début : 13 janvier.

### **VIACTIVE**

**Mercredi, 10 h à 11 h**

Séance de groupe d'intensité légère à modérée combinant des exercices d'aérobic, de flexibilité et de renforcement musculaire. Activité idéale pour les personnes désirant se remettre en forme au son de la musique. Niveau débutant. Activité gratuite pour les membres. Local du Club Bon Cœur. Mercredi, 10 h à 11 h. Début : 14 janvier.

### **ON S'ACTIVE**

**Mardi et jeudi, 9 h 30 à 10 h 20**

Activité de groupe pour la remise en forme idéale pour les personnes ayant des limitations physiques. Il comporte un entraînement à l'intérieur incluant du vélo stationnaire, du renforcement musculaire et des étirements. Il peut être suivi de la *Marche détente*. Ce cours vise une amélioration globale de la condition physique tout en prenant en compte les difficultés de santé de chacun. Niveau débutant. Local du Club Bon Cœur. Mardi et jeudi, 9 h 30 à 10 h 20, durant 12 semaines. 100 \$ pour

une fois par semaine et 180 \$ pour deux fois par semaine. Début : 13 janvier.

### **ON BOUGE**

**Mardi et jeudi, 13 h 30 à 14 h 30**

Activité de groupe d'intensité modérée. Ces séances peuvent inclure de la course, de la marche dynamique, du vélo stationnaire et du renforcement musculaire. Ce cours vise l'amélioration des systèmes cardiovasculaire et musculo-squelettique dans une optique de vieillissement en santé. Niveau intermédiaire. Local du Club Bon Cœur. Mardi et jeudi, 13 h 30 à 14 h 30, durant 12 semaines. 100 \$ pour une fois par semaine et 180 \$ pour deux fois par semaine. Début : 13 janvier.

### **HATHA YOGA**

**Lundi, 18 h 30 à 19 h 30**

Cours de yoga offert par une professionnelle certifiée dans le domaine. Le cours se concentre sur l'étirement, la détente et la respiration et s'adapte aux conditions physiques des participants (pratique sur chaise possible). Niveau débutant à avancé. Local du Club Bon Cœur. Lundi, 18 h 30 à 19 h 30. 100 \$ pour 12 cours ou 180 \$ combiné avec *Yoga actif et pilates*. Début : 12 janvier.

### **YOGA SIVANANDA**

**Lundi, 9 h 30 à 10 h 30**

Cours de yoga inspiré de la tradition Sivananda. L'accent est mis sur l'intériorisation à travers différents aspects du yoga, chant d'introduction et de clôture de séance, exercices de respiration (pranayamas), travail de postures (asanas), le tout accompagné de courtes relaxations entre chaque exercice et d'une relaxation profonde en fin de séance. Local du Club Bon Cœur. Lundi, 9 h 30. 100 \$ pour 12 semaines.

**NOUVEAU**



## ON SE DÉPASSE

### Mardi et jeudi, 11 h à 12 h

Activité de groupe d'intensité élevée. Ces séances peuvent inclure de la course, de la marche dynamique, du vélo stationnaire et du renforcement musculaire. Ce cours vise l'amélioration des systèmes cardiovasculaire et musculo-squelettique dans une optique de vieillissement en santé. Niveau avancé. Local du Club Bon Cœur. Mardi et jeudi, 11 h à midi. 100 \$ pour une fois par semaine ou 180\$ pour deux fois par semaine. Début : 13 janvier.

## DANSE EN CŒUR

### Mardi, 15 h à 16 h

Activité récréative permettant l'apprentissage de routines de pas de danse en ligne de niveaux débutant à intermédiaire. Venez fraterniser avec Kim. Local du Club Bon Cœur. 10 \$ / cours excluant la cotisation annuelle de 20 \$. Début : 13 janvier.

## ATELIER DE CONSCIENCE CORPORELLE

### Mercredi, 15 h à 16 h

Apprendre à mieux connaître son corps et comment en prendre soin, du point de vue de la kinésiologie. Bases anatomiques et exercices pratiques sous forme de gymnastique douce (renforcements, postures, assouplissements, mobilités, équilibre, coordination, proprioception, respiration). Objectif : écouter son corps pour réaliser des exercices de base avec précision et qualité. Local du Club Bon Cœur. Mercredi, 15 h à 16 h. Pour tous, 100 \$ pour 12 semaines. Début : 14 janvier.

## YOGA ACTIF ET PILATES

### Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30

Ce cours consiste à pratiquer une séquence de postures de base en Hatha yoga, axées sur les alignements physiques pour une pratique sécuritaire. Nous y intégrerons des postures en répétitions de Pilates, avec l'utilisation de poids et d'élastiques d'entraînement afin d'accentuer le renforcement musculaire. Ce cours sera coloré de musique qui bouge en arrière-plan, pour se motiver, puis de musique douce à la fin, pour relaxer. Débutant jusqu'à avancé. Local du Club Bon Cœur. Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30. 100 \$ pour 12 semaines ou 180 \$ combiné avec le Hatha Yoga. Début : 14 janvier.

## GROUPE MOBILITÉ DYNAMIQUE

### Lundi, 11 h à 12 h

Activité de groupe pour les personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative (sclérose en plaque, ataxie et autres). Objectifs d'entretien corporel, renforcements musculaires, maintien ou amélioration des capacités neuromotrices, d'équilibre, etc. dans une ambiance d'encouragement et de partage avec le groupe. Local du Club Bon Cœur. Lundi, 11 h. Gratuit pour les membres.

## PARENTS ACTIFS

### Mercredi, 8 h 30 à 9 h 30

Une rencontre dynamique et bienveillante pensée pour les nouveaux parents qui souhaitent bouger tout en partageant du temps avec leur enfant et d'autres familles. Chaque séance combine des exercices cardiovasculaires légers (type cardio-poussette ou mouvements rythmés), du renforcement musculaire adapté au postnatal, des étirements et des moments de détente. Local du Club Bon Cœur. Mercredi, 8 h 30. Gratuit pour les membres.

Activité	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	End.
Club de marche	Lundi / Merc.	13 h 30 à 14 h 30		À l'année	Membre	MM
Marche détente	Mardi / Jeudi	10 h 30 à 11 h		13 janv.	Membre	MM
Viactive	Merc.	10 h à 11 h		14 janv.	Membre	CBC
On s'active	Mardi / Jeudi	9 h 30 à 10 h 20	12 sem.	13 janv.	100 \$/1x sem. 180 \$/2xsem.	CBC
On bouge	Mardi / Jeudi	13 h 30 à 14 h 30	12 sem.	13 janv.	100 \$/1x sem. 180 \$/2xsem.	CBC
Hatha yoga	Lundi	18 h 30 à 19 h 30	12 sem.	12 janv.	100 \$ / 12 sem.	CBC
Yoga Si-vananda	Lundi	9 h 30 à 10 h 30	12 sem.	12 janv.	100 \$ / 12 sem.	CBC
On se dépasse	Mardi / Jeudi	11 h à 12 h	12 sem.	13 janv.	100 \$/1xsem. 180 \$/2xsem.	CBC
Danse en cœur	Mardi	15 h à 16 h		13 janv.	10 \$ / cours	CBC
Atelier consci.	Merc.	15 h à 16 h	12 sem.	14 janv.	100 \$ / 12 sem.	CBC
Yoga actif	Merc.	18 h 30 à 19 h 30	12 sem.	14 janv.	100 \$ / 12 sem.	CBC
Groupe mobilité	Lundi	11 h à 12 h		12 janv.	Membre	CBC
Parents actifs	Merc.	8 h 30 à 9 h 30		14 janv.	Membre	CBC



## CLUB DE JUDO SAKURA DE BAIE-SAINT-PAUL

Diane Amyot 418 617-9051  
dianeamyot18@hotmail.com



Inscription  
en ligne

### JUDO

AVEC DIANE AMYOT

Le judo est un art martial qui exige respect, politesse, sincérité, contrôle de soi et courage. Tu peux le pratiquer pour le plaisir ou pour la compétition. **Pour les nouveaux judokas**, un montant variant de **44 \$ à 104 \$** sera demandé pour l'affiliation, l'assurance à Judo Québec, le prix varie selon l'âge. Les enfants inscrits aux cours du mercredi et du jeudi 16 h, seront accompagnés à partir de l'école Sir-Rodolphe-Forget au Pavillon Jacques-Saint-Gelais-Tremblay.

### NEWAZA - 14 ans et plus

AVEC PHILLIPE JUNEAU

Enseignement des techniques de combat au sol, inspiré du Newaza. Le cours se concentrera sur les techniques d'immobilisation et des soumissions (clés de bras, étranglements). Le tout se fera sous forme de No-Gi, seuls des shorts (sans poche et fermeture éclair) et un chandail de sport seront requis.

Activité	Âge	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	End.
Judo	5 à 7 ans	Jeudi	16 h à 17 h	12 sem.	22 janv.	91 \$	PV
Judo	8 à 9 ans	Merc.	16 h à 17 h	12 sem.	21 janv.	91 \$	PV
Judo	10 à 12 ans	Lundi	17 h 30 à 18 h 45	15 sem.	5 janv.	126 \$	PV
Judo	10 à 12 ans	Merc.	17 h 30 à 18 h 45	15 sem.	7 janv.	126 \$	PV
Judo	13 à 18 ans	Lundi	19 h à 20 h 30	17 sem.	5 janv.	176 \$	PV
Judo	13 à 18 ans	Merc.	19 h à 20 h 30	17 sem.	7 janv.	176 \$	PV
Judo	Adulte	Lundi	19 h à 20 h 30	17 sem.	5 janv.	222 \$	PV
Judo	Adulte	Merc.	19 h à 20 h 30	17 sem.	7 janv.	222 \$	PV
Newaza	14 à 18 ans	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	12 sem.	6 janv.	122 \$	PV
Newaza	Adulte	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	12 sem.	6 janv.	153 \$	PV

Vous pouvez choisir de participer à plus d'un cours. Les tarifs de 216 \$ (10-12 ans), de 255 \$ (13-18 ans) et de 320 \$ (adulte) s'appliqueront pour 2 cours par semaine.

Important : Faire le chèque au nom de la Ville de Baie-Saint-Paul.



## CLUB DE TIR À L'ARC ARTÉMIS

Normand Tremblay, président  
20, Parc Boulianne, Clermont G4A 1B2  
ntremblay0087@videotron.ca  
Normand Tremblay : 418 489-0513  
Patrice Fillion : 418 435-2484  
Serge La branche : 418 435-8530



Inscription auprès  
de l'organisme  
/ partenaire

### INITIATION AU TIR À L'ARC POUR 8 ANS ET + 6 ANS ET + SI ACCOMPAGNÉ

### PRATIQUE TIR À L'ARC POUR LES MEMBRES DU CLUB

Inscription :

Normand au 418 489-0513 ou Patrice au 418 435-2484

Cartes de membres en vente disponible

Gymnase de l'école Sir-Rodolphe-Forget

Activité	Niveau	Jour	Heure	Début Durée	Tarif	End.
Initiation	Débutant	Mardi	18 h 30 à 20 h 30	13 janv. au 28 avril	Enfant : 40 \$ Adulte : 60 \$ Famille : 70 \$	EF



# Culture



## CARREFOUR CULTUREL PAUL-MÉDÉRIC

4, rue Ambroise-Fafard, Baie-Saint-Paul 418 435-2540  
carrefourculturel@baiesaintpaul.com  
[www.baiesaintpaul.com/loisirs-culture-et-vie-collective/  
culture-et-patrimoine/carrefour-culturel-paul-mederic](http://www.baiesaintpaul.com/loisirs-culture-et-vie-collective/culture-et-patrimoine/carrefour-culturel-paul-mederic)

### HORAIRE

#### Action de grâces à mai

Jeudi au dimanche, 10 h à 17 h.

Ouvert les lundis fériés.

Fermé les 24, 25, 26, 31 décembre, 1<sup>er</sup> et 2 janvier.

L'ACCÈS EST GRATUIT.

### EXPOSITIONS PERMANENTES

#### STUDIO TRAD – LES TEXTILES CHARLEVOISIENS

Cette exposition permanente rend hommage aux artisanes, mères et grands-mères, qui ont perpétué les savoir-faire de l'art textile charlevoisien, contribuant ainsi à forger l'identité régionale. Les artisanes d'ici ont fait preuve d'ingéniosité et d'observation pour exploiter des thèmes et des techniques qui ont donné naissance à un artisanat charlevoisien reconnu et apprécié. Retour aux sources du boutonné, du crocheté, du tissage et du tricot qui ont fait la renommée de la région, le STUDIO TRAD vous invite aussi à vous initier à ces techniques. Vous en découvrirez tout le potentiel créatif et actuel. Des artisanes du Cercle de fermières de Baie-Saint-Paul sont présentes certains après-midis.

#### ESPACE BAIE-SAINT-PAUL EXPO-EXPÉRIENCE

La première exposition permanente sur l'histoire, le patrimoine et le dynamisme culturel de Baie-Saint-Paul. Véritable lieu de découverte au cœur du centre-ville, Espace Baie-Saint-Paul vous convie à une visite du « paradis des artistes » et des villages environnants. Le concept technologique offre la possibilité de choisir les thèmes ou attraits selon votre intérêt dans la salle interactive ou sur le terrain, à l'aide de l'application mobile Parcourir Charlevoix à télécharger gratuitement.

#### APPLICATION MOBILE « PARCOURIR CHARLEVOIX »

Parcourir Charlevoix vous mène à la découverte de la culture, du terroir et des paysages de Baie-Saint-Paul, des Éboulements, de L'Isle-aux-Coudres, de Petite-Rivière-Saint-François, de Saint-Hilarion et de Saint-Urbain. Chaque village vous offre un ou plusieurs circuits dévoilant ses principaux attraits culturels sous forme de parcours interprétés. Bien localisés sur une carte, ces attraits vous sont proposés sans point de départ précis. Libre à vous de les parcourir à votre rythme et selon l'itinéraire qui vous convient.

### EXPOSITIONS TEMPORAIRES

12 DÉCEMBRE 2025 AU 15 MARS 2026

#### TOUT EN COULEUR

##### Corporation Lumière Image de Charlevoix

Vous êtes invités à découvrir l'exposition de photographies *Tout en couleur*. Ces photos qui utilisent la couleur comme élément de composition et d'expression reflètent ainsi la thématique privilégiée pour cette présentation. Qu'elle soit simple ou complexe, humble ou éclatante, douce ou vibrante, la couleur saura attirer votre regard et vous séduire.

#### MES ESPACES

##### Johanne Lemay

Cette exposition présente les espaces qui entourent le quotidien de l'artiste : la nature, le fleuve, les gens, la terre et les bêtes. Les fonds blancs détachent les volumes, comme l'espace blanc en typographie. L'objectif de l'artiste serait que les gens voient et ressentent l'abstraction comme un regard libéré où tout est mystère et magie pour ceux qui regardent avec poésie, liberté et amour.

#### MES PLUS BEAUX OISEAUX

##### Clément Roy

C'est une première mondiale, rien de moins! Ses clichés et son nom ont voyagé dans le monde, mais il vous présente aujourd'hui sa toute première exposition solo. Clément Roy possède plusieurs des qualités que doivent posséder les photographes exceptionnels, tels que la patience, la persévérance, la grande attention, l'œil, la technique et un soupçon de chance. Il vous invite à venir découvrir ses clichés des plus beaux oiseaux qu'il a croisés.

## ENTRE FLEUVE ET MONTAGNES

**Paul-André Fortin**

Le titre de cette exposition s'est vite transformé en devise pour cet artiste de Baie-Saint-Paul. Un hymne qui célèbre la beauté brute de la nature haute en couleur. Celui qui a étudié en dessin publicitaire et qui s'épanouit maintenant en peinture a eu la piqure des expositions, des symposiums et des belles rencontres. Il carbure littéralement à ce genre d'événements, venez le rencontrer.

## L'OUBLI

**Francine Audet**

Cette artiste s'implique dans le domaine des arts visuels depuis plus de 50 ans. Elle présente ici une série de tableaux évoquant l'oubli, elle se veut une réflexion sur la mémoire et ses exclusions. Elle questionne le paradoxe de l'oubli, par lequel les impressions s'effacent. Est-il une condition de l'acte mémoriel qui sans lui ploierait sous le poids capable de le détruire? L'oubli abolit-il ce qu'il rend possible?



Photo : L'oubli XX, Francine Audet

## LUMIÈRE DE CHARLEVOIX

**Centre d'archives régional de Charlevoix**

Dans cette exposition, le Centre d'archives régional de Charlevoix met en valeur le fonds de l'artiste Paul Létourneau dont les photographies de grande nature, prises dans tous les coins de Charlevoix, tantôt en noir et blanc, tantôt en couleurs, illustrent aussi bien des scènes de ruralité que le fleuve, la montagne ou des fragments du patrimoine bâti.



Photo : Centre d'archives régional de Charlevoix

## ACTIVITÉS

### VERNISSAGE

Chaque samedi suivant le début des nouvelles expositions, à 14 h, le public est invité à venir les découvrir ainsi qu'à rencontrer les artistes lors d'un petit cocktail.

### VISITES ÉDUCATIVES

Tout au long de l'année, le Carrefour culturel accueille les jeunes des écoles primaires et secondaires pour des visites éducatives. Axées sur l'apprentissage et la découverte, elles sont adaptées aux différents groupes d'âge et permettent de faire découvrir l'histoire et la culture de la région ainsi que les expositions en cours. Des visites pour adultes ou aînés peuvent aussi être offertes sur mesure selon vos besoins.

18 DÉCEMBRE, 8 ET 29 JANVIER, 19 FÉVRIER,  
12 MARS, 2 ET 23 AVRIL, 14 MAI, 4 JUIN 2026, 18 H

### ATELIERS DE CHANTS TRADITIONNELS

**Louve et Éliane, organisatrices**

**450 694-2541**

À la fréquence d'un jeudi sur trois, nous chanterons de la musique traditionnelle ! La soirée débute à 18 h avec un atelier de chant traditionnel animé par Louve, avec des variations selon l'envie de l'invitée spéciale de la soirée s'il y a lieu. À 19 h 30, la soirée se poursuit sous forme de veillée. Toutes sont invitées à participer et/ou à partager du répertoire. Nous étirerons à notre guise de manière informelle la veillée jusqu'à la fermeture des portes vers 21 h. Un moment à la bonne franquette pour donner l'espace au partage de répertoire, à l'apprentissage et à l'appréciation de notre folklore vivant ! Au plaisir de vivre ça avec vous !





## BIBLIOTHÈQUE RENÉ-RICHARD

9, rue Forget, Baie-Saint-Paul 418 435-5858

deniseouellet@baiesaintpaul.com

[www.baiesaintpaul.com/loisirs-culture-et-vie-collective/culture-et-patrimoine/bibliotheque-rene-richard](http://www.baiesaintpaul.com/loisirs-culture-et-vie-collective/culture-et-patrimoine/bibliotheque-rene-richard)

HORAIRE JUSQU'À JUIN

Lundi : fermé

Mardi : 9 h à 19 h

Mercredi, jeudi et vendredi : 9 h à 18 h

Samedi : 10 h à 16 h

Dimanche : 13 h à 16 h

Fermé du 20 décembre au 5 janvier inclusivement.

### SALLE PIERRE-PERRAULT

Selon les heures d'ouverture de la bibliothèque.

L'ACCÈS AUX EXPOSITIONS EST GRATUIT.

## EXPOSITIONS – SALLE PIERRE-PERRAULT

28 NOVEMBRE 2025 AU 18 JANVIER 2026

### LES JOYAUX DE LA COURONNE

Émilie Dussault

Inspiré de ce qui se cache sous clé dans les coffres, animé par ce que la terre crée de toute pièce, un reflet abstrait des pierres qui ornent vos plus beaux bijoux. Une collection complète basée sur la vie des pierres précieuses. Avec cette exposition, Émilie Dussault nous dévoile un monde où les pierres, habituellement réservées aux parures, prennent vie sous une forme nouvelle, abstraite, mais d'une beauté infiniment précieuse.

23 JANVIER AU 8 MARS 2026

### ŒILLADE SUR NATURE

Louise Daigle

Cette exposition est inspirée des randonnées de l'artiste qui se plaît à photographier la nature à chacune de ses saisons. Sac à dos et caméra à la main, elle capte tout ce qui attire son attention, autant le réel que l'inusité afin de s'inspirer dans sa création. Cette exposition d'aquarelle et d'encre à alcool sur papier Yupo intègre, sur fond abstrait, un sujet soit défini ou simplement suggéré, les beautés que nous offre la nature.

13 MARS AU 26 AVRIL 2026

### IMMENSITÉ

La Guilde des artistes de la région de Drummondville

La GAD existe depuis 1977. Pour cette exposition, la nature est certes l'une des voies par la présence qu'on y pose. L'immensité nous aide à relativiser l'importance des choses et de la vie. L'imagination du public sera stimulée par le mystère et l'intrigue de certains tableaux qui laissent place à l'interprétation, l'exploration et la réceptivité de significations cachées.

## ACTIVITÉS JEUNESSE

MARDI, MERCREDI ET JEUDI, 9 H À 12 H

### ACTIVITÉ ANIMÉE JEUNESSE

Tous les mardis, mercredis et jeudis de 9 h à 12 h, il est possible de réserver une plage pour une activité animée à la bibliothèque. Les réservations doivent se faire auprès des bénévoles responsables de l'accueil et de l'animation, Diane Gilbert et Nancy Tremblay en utilisant le courriel [comptoirbiblio@baiesaintpaul.com](mailto:comptoirbiblio@baiesaintpaul.com) ou par téléphone.

### COFFRETS THÉMATIQUES

Les coffres à contes sont de retour! Chaque coffret propose différentes activités complémentaires en lien avec les livres inclus. Les coffrets sont disponibles sur réservation.



# Les **pirates** du fleuve et d'ailleurs

**Dimanche 29 mars 2026, 14 h**  
**Bibliothèque René-Richard**  
Salle Pierre-Perrault

Embarquez-vous pour un joyeux voyage dans le monde de la piraterie. Remontez le fleuve jusqu'aux Îles-de-la-Madeleine, découvrez les trésors du buttereau et autres histoires de pirates du Québec et d'ailleurs. Vivez des aventures incroyables : tempêtes épouvantables, bateaux fantômes, trésors enfouis, histoires des mers...

## INSCRIPTION EN LIGNE

DÈS LE 5 JANVIER

2026, 12 H AU

[www.sport-plus-online.com](http://www.sport-plus-online.com)

ou au comptoir de  
la bibliothèque.

Places limitées.



## RÉSERVATION DE TÉLESCOPE

En collaboration avec le Club d'astronomie

La location d'un télescope est possible pour les jeunes avec la supervision d'un adulte. Les trousseaux qui sont incluses lors de la location permettent d'explorer et de découvrir un bel univers. Il est possible d'être accompagné au besoin par un membre du Club d'astronomie.

## RÉSERVATIONS D'UNE CARTE MUSÉO

La carte Muséo offre la chance aux abonnés des bibliothèques du Réseau BIBLIO de partir à la découverte de musées et de leurs fascinantes expositions. Il est possible de consulter les musées participants dans le répertoire en ligne ou au comptoir. Le laissez-passer est valide pour 2 adultes et les enfants de 17 ans et moins d'une même famille. Le laissez-passer vous sera remis au comptoir de la bibliothèque.

## CLUB D'ASTRONOMIE DE CHARLEVOIX

Richard Poisson, président

418 240-6306 [astrocharlevoix@gmail.com](mailto:astrocharlevoix@gmail.com)

24 MARS ET 5 MAI 2026, 19 H

### CONFÉRENCES PUBLIQUES

Présentées par Hugues Lacombe. **Gratuit.**

**Salle Pierre-Perrault**

24 mars : La galaxie du Triangle

5 mai : Les rayons gamma

26 JANVIER, 23 FÉVRIER, 30 MARS, 27 AVRIL, 25 MAI,  
29 JUIN, 27 JUILLET, 24 AOÛT, 21 SEPTEMBRE, 19 OCTOBRE,  
6 NOVEMBRE ET 7 DÉCEMBRE 2026, LUNDI

### RÉUNIONS MENSUELLES DU CLUB D'ASTRONOMIE

**Salle Pierre-Perrault Coût : 40 \$/année pour devenir  
membre ou 60 \$ pour une famille**

Chaque réunion comprend une conférence, une revue de l'actualité en astronomie et la présentation des phénomènes à observer dans le ciel. Consultez le programme et l'horaire sur la page facebook du Club d'astronomie de Charlevoix.

## RALLYE UNE AVENTURE FANTASTIQUE DANS CHARLEVOIX

### » Voir le site web

Un rallye à parcourir en famille dans l'univers patrimonial de Baie-Saint-Paul, il guidera petits et grands au cœur du village de manière à repérer les voyelles de l'alphabet ayant mystérieusement disparu des livres de la bibliothèque. Accompagnez Grand-Mère Simard dans la recherche de celles-ci et profitez-en pour découvrir, tout au long du parcours, un brin d'histoire et les richesses patrimoniales qui vous entourent.

Téléchargez votre **guide d'enquête** ou procurez-vous en une copie à la bibliothèque René-Richard et partez à l'aventure ! Une fois le rallye complété, tout détective en herbe est invité à remplir le formulaire afin de recevoir, par la poste, son certificat de détective. Et pour s'amuser encore plus, le livre jeux « Une histoire fantastique dans Charlevoix! » est disponible en prêt à la bibliothèque.

Note : le rallye est conçu pour les jeunes âgés de 5 à 10 ans accompagnés d'un adulte.

Ce projet a été réalisé par la Table de réflexion sur les services de bibliothèque de la MRC de Charlevoix grâce à une contribution du ministère de la Culture et des Communications.

## PRÊT DE LISEUSES ET DE TÉLESCOPES



## PAVILLON DU SAINT-LAURENT ET BOISÉ DU QUAI

Situé juste à côté du quai et à proximité d'une plage et des sentiers, cet espace vous permet de découvrir la nature environnante. La tour d'observation offre une belle vue de 360 degrés sur la baie, les montagnes et L'Isle-aux-Coudres. Des services sont disponibles durant les heures d'ouverture. Consultez l'horaire sur le site web :

[www.baiesaintpaul.com/loisirs-culture-et-vie-collective/installations-recreatives-et-plein-air/pavillon-du-saint-laurent-et-boise-du-quai](http://www.baiesaintpaul.com/loisirs-culture-et-vie-collective/installations-recreatives-et-plein-air/pavillon-du-saint-laurent-et-boise-du-quai)



## Calendrier des organismes culturels

Consultez le bottin des organismes culturels pour plus de détails à : [www.baiesaintpaul.com/loisirs-culture-et-vie-collective/culture-et-patrimoine/programmation-et-evenements-culturels](http://www.baiesaintpaul.com/loisirs-culture-et-vie-collective/culture-et-patrimoine/programmation-et-evenements-culturels)

### CENTRE D'ARCHIVES RÉGIONAL DE CHARLEVOIX

Mélanie Bastien, directrice générale et archiviste  
418 435-3443

9, rue Forget, bureau 101, Baie-Saint-Paul, G3Z 1T4  
[info@archivescharlevoix.com](mailto:info@archivescharlevoix.com) [www.archivescharlevoix.com](http://www.archivescharlevoix.com)

Le Centre d'archives régional de Charlevoix est un lieu dédié à la conservation et à la diffusion du patrimoine documentaire de la région. Il offre un accès à une vaste collection d'archives, incluant des documents historiques, photographies, cartes, et objets qui témoignent de l'histoire locale. Le centre propose des services de consultation, de numérisation, et de recherche pour les passionnés d'histoire et les chercheurs, tout en mettant en valeur le patrimoine culturel de Charlevoix. C'est un endroit clé

pour découvrir et préserver l'histoire régionale.

Il présentera du 20 mars au 24 mai 2026 au Carrefour culturel Paul-Médéric une exposition de photographies qui met en valeur le fonds de l'artiste Paul Létourneau.

### AUBERGE DES BALCONS

Hugo Leblanc-Dufour, directeur général et co-fondateur  
63, rue Ambroise-Fafard, Baie-Saint-Paul, G3Z 2J7  
581 705-2176 [prog@aubergedesbalcons.com](mailto:prog@aubergedesbalcons.com)  
[www.aubergedesbalcons.com](http://www.aubergedesbalcons.com)

Le Bistro des balcons présente une programmation variée et accessible à tous! Les spectacles commencent à 20 h sauf exception. Tous les détails et les liens vers les billetteries se trouvent sur la page Facebook de l'Auberge & bistro des balcons ainsi que sur son site Web.

6 FÉVRIER, 20 H  
**BLANC DEHORS**

27 FÉVRIER, 20 H  
**MALAIMÉ SOLEIL**

7 MARS, 20 H  
**STÉRÉO-SPEARS**

14 MARS, 20 H  
**CHARLOTTE BROUSSEAU**

20 MARS, 20 H  
**LA FUITE**

27 MARS, 20 H  
**FÉLIXE**

### LE FESTIF! DE BAIE-SAINT-PAUL

101-15, rue Ambroise-Fafard, Baie-Saint-Paul, G3Z 2J2  
418 436-0331 [info@lefestif.ca](mailto:info@lefestif.ca) [www.lefestif.ca](http://www.lefestif.ca)

#### CABARET FESTIF! 15<sup>E</sup> ÉDITION

Le Cabaret Festif!, volet concours du Festif! de Baie-Saint-Paul, agit comme un tremplin pour les auteurs-compositeurs-interprètes émergents ayant le potentiel de percer sur la scène alternative québécoise, leur offrant une vitrine authentique devant un public en quête de nouveautés ainsi qu'un ensemble d'outils et d'opportunités pour propulser leur carrière.

17 JANVIER, 7 FÉVRIER ET 28 FÉVRIER 2026

#### CABARET FESTIF! - SOIRÉES DE QUALIFICATIONS

**Lieu : Cabaret Otis**

Informations et achat de billets : [lefestif.ca/cabaret](http://lefestif.ca/cabaret)

21 MARS 2026

#### CABARET FESTIF! - GRANDE FINALE

**Lieu : Salle Multi du Germain Charlevoix**

Informations et achat de billets : [lefestif.ca/cabaret](http://lefestif.ca/cabaret)

## CHŒUR ÉCHO DES MONTAGNES

Jocelyne Gilbert, présidente

15, rue Bellevue, Baie-Saint-Paul, G3Z 2M1

418 435-6732 [jocelynegilbert54@gmail.com](mailto:jocelynegilbert54@gmail.com)

Facebook : Le Chœur Écho des Montagnes

MERCREDI, 18 H 30 À 20 H 30

### PRÉPARATION DU CONCERT DU PRINTEMPS

#### Carrefour culturel Paul-Médéric

**4, rue Ambroise-Fafard, Baie-Saint-Paul Tarif : 75 \$**

Tu aimes chanter des chansons populaires, viens te joindre à nous pour la préparation du concert du printemps, nous recherchons particulièrement des altos, des basses et des ténors. La direction musicale est assurée par Michaël Racine, accompagnée par notre pianiste René Gagnon. Le concert est prévu au début mai. Surveillez la page Facebook pour ne rien manquer de cet événement.

## CHŒUR POLYPHONIQUE DE CHARLEVOIX

Pierre Landry, président

C.P. 3101, Baie-Saint-Paul, G3Z 3B6 Boîte vocale : 418 240-7733

[info@choeurpolyphoniquedecharlevoix.org](mailto:info@choeurpolyphoniquedecharlevoix.org)

[choeurpolyphoniquedecharlevoix.org](http://choeurpolyphoniquedecharlevoix.org)

## UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE DE CHARLEVOIX (UTA)

Jean Bergeron : 418 435-5327

[berjeron@gmail.com](mailto:berjeron@gmail.com)

[usherbrooke.ca/uta/prog/cvx](http://usherbrooke.ca/uta/prog/cvx)



Inscription auprès  
de l'organisme

**UTA** LE PLAISIR  
d'apprendre!  
**CHARLEVOIX**

MERCREDI, 13 H 30 À 16 H, 4 FÉVRIER AU 1<sup>ER</sup> AVRIL

RELÂCHE LE 4 MARS 2026

### CHARLEVOIX, FORGÉE PAR LE CIEL!

**90 \$ / 6 semaines**

**Salle Pierre-Perrault, Bibliothèque René-Richard**

Charlevoix est réputée pour ses paysages magnifiques, mais saviez-vous que leur histoire remonte à plus d'un milliard d'années? De plus, un événement majeur s'est produit il y a environ 450 millions d'années : l'impact d'une immense météorite! Ce cataclysme a transformé la région et laissé des traces visibles dans sa géologie, malgré des millions d'années d'érosion.

Ce cours, accessible à tous, vulgarisera l'histoire géologique de Charlevoix et replacera notre astroblème dans un contexte plus vaste : celui des cratères d'impact sur Terre et d'autres astres du système solaire. Ensemble, explorons les récits fascinants gravés dans nos paysages et au-delà! Pour s'inscrire : formulaire d'inscription en ligne, voir site Web : [Usherbrooke.ca/uta/prog/cvx](http://Usherbrooke.ca/uta/prog/cvx)

## MUSÉE D'ART CONTEMPORAIN DE BAIE-SAINT-PAUL

23, rue Ambroise-Fafard, Baie-Saint-Paul G3Z 2J2

418 435-3681 [info@macbsp.com](mailto:info@macbsp.com) [macbsp.com](http://macbsp.com)

### HORAIRE

Mardi : 12 h à 17 h

Mercredi : 12 h à 19 h

Jeudi au dimanche : 11 h à 17 h

Fermé du 22 au 25 décembre et du 29 décembre au 1<sup>er</sup> janvier.

### EXPOSITIONS

29 NOVEMBRE AU 31 MAI

#### JANNICK DESLAURIERS - SEUILS

La notion de soin s'incarne autant dans les sujets explorés par l'artiste que dans le minutieux travail nécessaire à la confection de ses œuvres. La combinaison de divers matériaux isolants transparents enveloppe l'installation d'une aura fantomatique.

#### DESSINER LE MONDE DEPUIS MA FENÊTRE

Passer le seuil de sa porte, c'est la possibilité de quitter momentanément le monde. Présentant le travail de Maude Arsenault, JJ Levine et Caroline Monnet, cette exposition invite à réfléchir au chez-soi, à ses écueils, mais aussi à l'univers de possibles auquel il nous ouvre la porte.

#### EXPOSITION PERMANENTE

##### OBSERVER – LA RICHE COLLECTION DU MACBSP

Cette exposition permanente met en valeur la riche collection du MACBSP, qui témoigne d'une vie artistique encore et toujours en effervescence. On y découvre, dans un premier temps, la région de Charlevoix et son passé culturel et artistique remarquable. Un second volet présente un ensemble d'œuvres modernes et contemporaines de la collection. Réunies autour d'un thème renouvelé chaque année, cette partie de l'exposition explore diverses facettes de la création artistique.

#### À L'ANNÉE

##### SENTIER DE L'ART

Parcours photographique en plein air, tout au long de l'année, qui diffuse l'art contemporain dans quatre lieux emblématiques de la ville. Renouvelé en mai 2023, ce parcours se déploie dans les secteurs de la rue Saint-Jean-Baptiste, du quai, de la Place Desjardins du MACBSP et de l'Hôtel & Spa Le Germain Charlevoix.

### ACTIVITÉS

SAMEDI ET DIMANCHE, 20 ET 21 DÉCEMBRE 2026

#### Atelier Décorations de Noël

Activité avec des branchages.

SAMEDI ET DIMANCHE, 27 ET 28 DÉCEMBRE 2026

#### Activités du Temps des Fêtes

Contes, journée chocolat chaud et créations en argile.



SAMEDI ET DIMANCHE, 3 ET 4 JANVIER 2026

### Activités du Temps des Fêtes

Activité autonome – grand coloriage, décoration de la vitrine et du salon dans la Hall.

MERCREDI, 21 JANVIER, 18 FÉVRIER ET 25 MARS 2026

### 5 À 7 CRÉATIFS - DÉCOUVERTE D'UNE ŒUVRE ET MOMENT DE CRÉATION

Un mercredi soir par mois, la MACBSP vous invite à un 5 à 7 artistique unique, alliant découverte, inspiration et création. Lors de cette activité gratuite, vous plongerez dans l'univers d'un artiste dont une œuvre fait partie de notre collection. Après une brève présentation de l'artiste et de sa démarche, vous serez invité à créer votre propre œuvre, en vous inspirant de son style, de ses techniques ou de ses thématiques. Ce moment de création se veut accessible à toutes et à tous, que vous soyez artiste amateur, passionné d'art ou simplement curieux. Le tout se déroule dans une ambiance détendue et conviviale, propice aux échanges, avec un bar payant sur place pour agrémenter la soirée d'un verre si vous le souhaitez.

2 AU 6 MARS 2026, 11 H À 16 H

### SEMAINE DE RELÂCHE

Plusieurs activités seront à l'affiche de 11 h à 16 h. Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour davantage d'informations.

## MOUSSE CAFÉ, COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ

53, rue Ambroise-Fafard, Baie-Saint-Paul

418 760-8228 [moussecafe.ca](http://moussecafe.ca)

23 JANVIER, 27 FÉVRIER ET 20 MARS 2026

### SOIRÉES DE JEUX DE SOCIÉTÉ

DIMANCHE, 14 DÉCEMBRE, 14 H

### ATELIER DE DÉCO DE BISCUITS DE NOËL

#### 5 \$ / personne

Sur de beaux biscuits bien cuits, laisse ta créativité complètement lousse au Mousse. L'activité est offerte pour tous, des jeunes avec parents jusqu'au moins jeunes. On attend ta frimousse!

6, 20, 27 JANVIER, 10, 17 FÉVRIER, 3 ET 17 MARS 2026  
18 H 30 À 19 H 30

### HATHA YOGA AVEC GENEVIÈVE BLAIS

**Places limitées, réservation obligatoire sur le site du Mousse café. 10 \$, payable comptant ou virement le soir même.**

Le Hatha Yoga est une pratique douce et accessible à tous, centrée sur la respiration, les postures et la détente. C'est une belle façon de ralentir, étirer le corps et apaiser le mental. Il faudra amener une bouteille d'eau, deux blocs de yoga en mousse ou 2 livres assez épais et non obligatoire, une sangle de yoga (ou ceinture de pantalon). Le club bon cœur nous prête les tapis.

11 JANVIER 2026, À PARTIR DE 10 H

### FRIPE DE LIVRES AU MOUSSE

Tu as un livre que tu adores, que tu as lu et relu, et qu'il faut absolument que d'autre monde lise, ben on ouvre une fripe le dimanche 11 janvier, à partir de 10 h. C'est le meilleur moment pour en adopter des « nouveaux » aussi. Comment ça marche ? À partir du 3 janvier, tu peux déposer ton ou tes livres au Mousse. Tous les sous iront à une cause qui tient à cœur à tout le monde. Apportez vos sous

pour ne pas mélanger les caisses.

MARDI, 13 JANVIER, 3 ET 24 FÉVRIER 2026, 18 H 30 À 21 H

### DRINK & PAINT (VIN ET ACRYLIQUE)

Le Mousse se transforme en atelier d'art les mardis 13 janvier, 3 et le 24 février. Vous n'aurez qu'à vous couvrir (tablier, blouse ou autres vêtements) pour ne pas vous tacher. Au programme, bonnes bouteilles et canvas d'acrylique, un moment de pure détente. C'est 20 \$ et le premier verre est offert par la maison.

19 MARS 2026, 5 À 7 H

### BAZAR AUX VÊTEMENTS DU MOUSSE

Viens échanger, vendre ou donner tes habits, accessoires et chaussures dans une ambiance conviviale au Mousse café. Tu auras peut-être la chance de repartir avec de nouvelles trouvailles. L'entrée est libre. Une belle occasion de consommer autrement, tout en profitant d'un moment chaleureux et gourmand, puisque le café restera ouvert.

## MRC DE CHARLEVOIX

Myriam Gauthier, conseillère en communication et en administration

4, Place de l'Église, Baie-Saint-Paul G3Z 1T2 [mrccharlevoix.ca](http://mrccharlevoix.ca)

418 435-2639, poste 6904 [mgauthier@mrccharlevoix.ca](mailto:mgauthier@mrccharlevoix.ca)

### APPLICATION MOBILE PARCOURIR

#### CHARLEVOIX | CULTURE ET NATURE

Parcourir Charlevoix | Culture et nature est l'application mobile idéale pour visiter la région et découvrir le patrimoine, la nature exceptionnelle et la diversité culturelle de Charlevoix! Elle vous mène à la découverte de la culture, du terroir et des paysages de la région. Chaque village vous offre un ou plusieurs circuits dévoilant ses principaux attraits culturels sous forme de parcours interprétés. Bien localisés sur une carte, ces attraits vous sont proposés sans point de départ précis. Libre à vous de les parcourir à votre rythme et selon le tracé qui vous convient. L'application mobile est intimement liée à l'exposition permanente « Espace Baie-Saint-Paul | Expo expérience » située au carrefour culturel Paul-Médéric.

## CENTRE DES FEMMES DE CHARLEVOIX ET ESPACE FAMILLE



Inscription auprès de l'organisme

595, rue Georges-Édouard-Tremblay, Baie-Saint-Paul G3Z 1V5  
418 435-5752 [info@cdfdc.org](mailto:info@cdfdc.org) [cdfdc.org](http://cdfdc.org)

MERCREDI, 21 JANVIER 2026, 17 H

### SOUPER DU NOUVEL AN

#### Coût : 12 \$ au Centre communautaire Pro-santé

Venez partager un moment chaleureux autour d'un bon repas pour souligner la nouvelle année qui débute. Suivez-nous pour plus de détails. Inscription requise avant le 19 janvier, ouvert à toutes les femmes.

LUNDI, 19 ET 26 JANVIER, 2 ET 9 FÉVRIER 2026

13 H 30 À 15 H 30

### ATELIERS DE PEINTURE SUR BOIS ET SUR VERRE (VITRÉA)

Madame Senneville est de retour pour vous offrir une série de 4 ateliers d'exploration des techniques de peinture sur verre et sur bois! 8 \$ pour la série, matériel inclus.

DATE À VENIR EN JANVIER

### CLUB DE LECTURE

Un nouveau club de lecture féministe verra le jour! Lectures inspirantes et discussions engagées seront au rendez-vous. Ouvert à toutes les curieuses et les passionnées. Intéressée ? Inscrivez-vous dès maintenant pour ne rien manquer! Gratuit

JEUDI, 13 H 30 À 15 H 30, DÈS LE 22 JANVIER

### MUSCLEZ VOS MÉNINGES!

Série de 10 ateliers remplie d'activités intéressantes pour stimuler la mémoire et la concentration, en plus de plusieurs trucs pour mieux se rappeler des noms, des listes, etc. Inscription requise, contribution volontaire.

MERCREDI, 4, 11, 18 FÉVRIER, 9 H À 11 H30

### ATELIERS BIEN-ÊTRE

Une série de 3 ateliers qui vous permettra de prendre soin de vous, à l'aide de différentes techniques. Un baume pour l'âme, à chaque rencontre ! Inscription requise, contribution volontaire.

LUNDI, 13 H 30 À 15 H 30, DÈS LE 12 JANVIER

### ATELIERS CRÉATIFS

Découvrez un espace où la créativité et la détente se rencontrent. Que vous soyez une artiste confirmée ou une débutante curieuse, ces après-midis vous permettront de créer en solo ou en groupe et de partager d'agréables moments. Apportez vos projets et vos idées, on vous aidera à les réaliser ! Matériel fourni, contribution volontaire, sans inscription.

VENDREDI, 13 H À 15 H

### LES PM EN FOLIE

Toutes les femmes sont bienvenues à se joindre à nous pour échanger et partager, tout en s'amusant. Jeux de carte, casse-tête, tricot et boisson chaude sont au rendez-vous, dans une ambiance chaleureuse et accueillante. Gratuit, sans inscription.

INSCRIPTION JUSQU'AU 30 JANVIER 2026

### EXPOSITION COLLECTIVE VISU'ELLES 2025-2026

Informations et inscription : 418 435-5752

Nous invitons les femmes de Charlevoix à créer une œuvre d'art autour du thème « Elles sèment ». L'Exposition Visu'Elles est organisée dans le cadre de la Journée Internationale des droits des femmes et elle aura lieu en mars 2026. Toutes les techniques sont permises : peinture, dessin, poésie, sculpture, collage, etc.

SAMEDI, 7 MARS, 9 H

### CONFÉRENCE FÉMINISTE

Pour la Journée Internationale des droits des femmes, réservez la date du 7 mars. Une conférence avec une INVITÉE SURPRISE sera annoncée sur notre page Facebook. Restez à l'affût ! Inscription requise.

JEUDI, 12 FÉVRIER, 17 H

### SOUPER DE LA SAINT-VALENTIN

Venez partager un moment rempli de plaisir et de chaleur humaine en cette journée de l'amour, autour d'un souper appétissant. Chaque rencontre est une occasion de se retrouver et d'échanger entre femmes. Surveillez notre page Facebook. Inscription requise.

## NOUVEAU

## ESPACE FAMILLE

Audrey Tremblay, intervenante

595, rue Georges-Édouard-Tremblay, Baie-Saint-Paul

418 435-5752 [famille@cdfdc.org](mailto:famille@cdfdc.org)

LUNDI AU VENDREDI, 8 H 30 À 12 H ET 13 H À 16 H 30

### SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Au téléphone, en visioconférence, dans nos locaux ou à domicile. Gratuit. Services offerts avec ou sans rendez-vous :

- Rencontre prénatale et postnatale
- Introduction des aliments (purée et DME)
- Répit parental (prendre soin du bébé ou des autres enfants)
- Prêter ou donner du matériel et/ou de la nourriture et des livres

21 JANVIER AU 25 MARS 2026, 9 H À 11 H

### ATELIER THÉMATIQUE PRÉNATAL / EN ATTENDANT BÉBÉ

Série de 8 ateliers convivial dédié aux futurs parents, où échanges bienveillants, découvertes et détente sont au rendez-vous. Une belle occasion de tisser des liens, poser vos questions et vivre pleinement cette étape unique de votre vie. C'est gratuit sur inscription!

30 JANVIER AU 27 MARS 2026, 9 H À 11 H

### ATELIER PARENTS-BÉBÉS LES COCCINELLES (0-1 AN)

Série de 8 ateliers pour les tout-petits (0-1 an) et leurs proches pour partager un moment tout en douceur et découvrir des activités simples et enrichissantes pour soutenir leur développement global. Échanges entre parents, conseils pratiques et présence d'une intervenante pour répondre à vos questions. La session est gratuite, sur inscription.

PLUSIEURS JEUDIS, SEPTEMBRE À JUIN, 9 H À 11 H

### LES JEUDIS FAMILLES

Sur inscription. Rencontres animées par les intervenantes ou des personnes-ressources selon les thèmes choisis :

- Ateliers informatifs avec halte-garderie
- Discussions animées avec halte-garderie
- Activités extérieures parents-enfants
- Activités intérieures parents-enfants
- Moments d'échange et de réseautage entre parents avec halte-garderie





Nicky Thomas, chargé de projet de développement  
et des communications

3-3, rue Clarence-Gagnon, Baie-Saint-Paul, G3Z 1K5  
418 435-2884 chargeprojet@circco.com **www.circco.com**

LUNDI, 19 JANVIER AU 6 AVRIL 2026, 13 H 30 À 15 H  
RELÂCHE LE 2 MARS

**LES RENDEZ-VOUS FRIVOLES**

Cela fait plus de 25 ans que CIRCCO organise des séances de danse en ligne dans le but de diversifier leurs moyens de financement. Animé par Kim Lavoie, kinésiologue reconnue pour son énergie contagieuse, venez partager un moment agréable tout en soutenant le financement de l'organisme. 8 \$ par séance ou 80 \$ pour l'ensemble de la session. Aucune inscription requise. La carte de membre est requise au coût de 2 \$ par an.

**CENTRE COMMUNAUTAIRE PRO-SANTÉ**

Personne responsable : Mélissa Pilote, coordonnatrice soutien  
à domicile et intervenante

3, rue Clarence-Gagnon, Baie-Saint-Paul  
418 435-2129 sad@pro-sante.ca **www.pro-sante.ca**

MERCREDI, 10 H ET JEUDI 15 H

**COURS DE YOGA**

Le yoga est une variété d'exercices à la fois pour assouplir et renforcer son corps en respectant les limites de chacun. Lorsque l'on combine ces exercices avec la respiration et la pleine conscience, le corps, la tête et le cœur ne peuvent qu'apprécier. C'est une façon agréable d'acquérir de la souplesse tout en travaillant l'endurance musculaire en plus de se permettre de vivre un moment de calme et d'introspection. Adapté pour les personnes de 50 ans et plus. Mercredi, 10 h et jeudi, 15 h, durée 10 semaines. 50 % pour les 10 semaines. Début : 21 janvier.

VENDREDI, 9 H 30

**COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

Pour une remise en forme ou un maintien du tonus, une série d'exercices vous seront offerts. Le cours « workout » vise l'amusement et le respect des limites de chacun. En incluant la technique Pilates, des mouvements doux, des étirements, de la musique et l'utilisation de chaises. Ce cours est complet et adapté aux personnes de 50 ans et plus. Vendredi, 9 h 30. 50 \$ pour 10 semaines. Début : 23 janvier.

VENDREDI, 10 H 45

**COURS DE REMISE EN FORME  
POUR DÉBUTANT****NOUVEAU**

Une offre de cours idéale pour ceux qui souhaite se remettre en forme et recommencer à bouger à son rythme. Adapté pour les personnes âgées, pour les gens avec des limitations ou des contraintes physiques. Venez bouger en gang c'est motivant! 50 ans et plus. Les vendredis à 10 h 45. 50 \$ pour 10 semaines. Début : 23 janvier.

MARDI, 11 H À 14 H

**REPAS D'AMITIÉ**

Offrir une occasion d'échange et de rencontre, les mardis, dans une ambiance chaleureuse favorisant le partage autour d'un bon repas par notre traiteur Les Bonyeuses. Renseigner et divertir les participants sur différents thèmes par des conférences et spectacles avec des professionnels et artistes invités ! Activité offerte aux 50 ans et plus. Mardi, 11 h à 14 h. 20 \$ / repas.

**Programmation**

20 janvier	Patrick Lavoie, maire de Saint-Hilarion
3 février	Pièce de théâtre <i>La mystérieuse bibliothécaire</i>
17 février	Spectacle de Jocelyn Tremblay
17 mars	Conférence santé Jean-Coutu
31 mars	Bingo intergénérationnel
14 avril	À déterminer
28 avril	Conférence soin de fin de vie avec Centre de justice de proximité

JEUDI, 10 H À 14 H

**CLUB DU JEUDI**

Offrir une occasion de rencontres, d'échange et de partage aux personnes de 60 ans et plus. Une intervenante anime cette journée en offrant des activités ludiques et variées, discussion, jeux, découverte et dîner. Jeudi, 10 h à 14 h, à partir du 15 janvier 2026. 15 \$ pour la journée. Possibilité de transport pour les gens de Baie-Saint-Paul pour un supplément de 5 \$.





# Inscription hiver 2026

Nom	Prénom		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Adresse	Ville	Code postal	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Téléphone résidence	Téléphone bureau		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Courriel	Date de naissance (aaaa-mm-jj)	Sexe	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Nom de l'activité	Jour	Heure	Coût
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Nom de l'activité	Jour	Heure	Coût
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## PREMIER ENFANT

Nom	Prénom		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Date de naissance (aaaa-mm-jj)	Sexe		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Nom de l'activité	Jour	Heure	Coût
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Nom de l'activité	Jour	Heure	Coût
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## DEUXIÈME ENFANT

25 % de rabais si inscrit au même cours que le premier enfant.

Nom	Prénom		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Date de naissance (aaaa-mm-jj)	Sexe		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Nom de l'activité	Jour	Heure	Coût
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Nom de l'activité	Jour	Heure	Coût
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## TROISIÈME ENFANT

25 % de rabais si inscrit au même cours qu'un autre enfant, gratuit si même cours que 2 autres enfants.

Nom	Prénom		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Date de naissance (aaaa-mm-jj)	Sexe		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Nom de l'activité	Jour	Heure	Coût
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Nom de l'activité	Jour	Heure	Coût
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**GRAND TOTAL**