



info  
**LOISIRS**  
SAINT-JEAN-PORT-JOLI

---

**hiver**  
**2025**

# Bibliothèque Marie-Bonenfant

CONNaissez-vous VOTRE BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE ?

C'est près de 8 500 volumes sur nos rayons à consulter et emprunter : romans, documentaires, albums pour enfants, bandes dessinées pour jeunes et adultes, livres d'art, poésie, de tout pour tous les goûts! Grâce aux Prêts Entre Bibliothèques (PEB), c'est aussi plus de 5 millions de livres qui sont désormais à la portée de nos abonnés.

## Atelier d'écriture avec Yves P. Pelletier

18 ans et + | Places limitées!

Participez à un atelier créatif en groupe avec l'humoriste Yves P. Pelletier! Après un entretien avec l'animateur Nicolas Ouellet, l'artiste vous amènera à réaliser quelques exercices d'écriture pour rédiger votre propre texte. L'atelier se déroulera en présentiel dans notre bibliothèque et sera diffusé en simultané dans toutes les bibliothèques inscrites, partout au Québec. Pour vous inscrire, contactez-nous!

## Lettres attachées

Promouvoir la langue française

15  
14 h

mars 2025



Animé par  
Nicolas Ouellet



Artiste invité  
Yves P. Pelletier

Diffusé en direct  
dans les bibliothèques  
participantes

Bibliothèque  
Marie-Bonenfant,  
Saint-Jean-Port-Joli

Une initiative de



FÉDÉRATION  
QUÉBÉCOISE DES  
MUNICIPALITÉS



BIBLIOTHÈQUE  
NATIONALE  
ARCHIVES  
NATIONALES  
GRANDE  
BIBLIOTHÈQUE

En partenariat avec

Québec

**L'abonnement à la bibliothèque est gratuit pour les résidents de Saint-Jean-Port-Joli!**

Une portion de la collection est rafraîchie tous les quatre mois grâce aux échanges au sein du Réseau Biblio, en plus de l'achat mensuel de plusieurs nouveautés par notre comité.

**La dernière rotation de volumes a eu lieu au mois de novembre.**

Vous avez des activités à proposer ou des suggestions d'achats? Contactez-nous!

**Autres services :** Protégez-vous, Libby (3000 revues numériques), Généalogie Québec, Biblio-Santé, « Une naissance, un livre », Cartes Muséo et plus encore!



Suivez-nous sur Facebook - Bibliothèque Marie-Bonenfant - pour connaître nos activités et nos nouvelles.

**Heures d'ouverture :**

Dimanche 10h-12h

Mardi 14h-16h

Mercredi **15h30-17h30**  
et 18h30-20h

Vendredi 14h-16h

**NOUVEAUTÉ**  
à compter de  
janvier 2025!

Prenez note que la bibliothèque sera fermée du 24 décembre 2024 au 2 janvier 2025 inclusivement.

**Pour le retour de volumes en dehors des heures d'ouverture :** Une chute à livres se trouve au bout de la passerelle du Centre socioculturel Gérard-Ouellet, qui est aussi l'entrée de la bibliothèque.

**Au plaisir de vous accueillir au :  
7-B, Place de l'Église**

**Vous avez des activités à proposer ou des suggestions d'achats? Contactez-nous!**

**(418) 598-3187**

**[biblio.stjean@globetrotter.net](mailto:biblio.stjean@globetrotter.net)**

## Centre socioculturel Gérard-Ouellet

**Ciné-club L'Imaginaire**

Le cinéma parallèle du Centre socioculturel Gérard-Ouellet offre une riche sélection de films québécois, étrangers et documentaires. Consultez sa programmation sur son site web, sa page Facebook ou encore dans l'Attisée!

**Horaire des projections :**

- Les mercredis après-midi à 13h30
- Les mercredis et jeudis soir à 19h00

**Coûts :**

- Entrée régulière : 10\$ ou abonnement 7 films pour 60\$
- Étudiant/aîné : 8\$ ou abonnement 7 films pour 48\$

**Devenez membre du Ciné-Club pour 20\$ et obtenez deux entrées gratuites ainsi qu'une troisième entrée pour votre anniversaire! Demandez votre carte au comptoir.**

Saviez-vous que bière et vin sont permis dans la salle de cinéma? C'est pourquoi vous pouvez vous procurer un verre ou une Ras L'Bock au comptoir!

**Expositions**

Du 10 janvier au 28 février : François Thériault  
Du 7 mars au 6 mai : Gilles Labrecque

Vous êtes invités à un vernissage en formule 5 à 7 à chaque premier vendredi d'une exposition.

Horaire de la salle d'exposition :

Mardi 9h30 à 16h  
Mercredi 12h30 à 16h / 18h30 à 21h  
Jeudi 12h30 à 16h / 18h30 à 21h  
Vendredi 9h30 à 16h

Entrée gratuite

Vous aimeriez exposer vos œuvres visuelles, qu'elles soient picturales, sculpturales ou encore photographiques? Soumettez votre projet à Claire Wingen et il pourrait se retrouver dans l'espace Exposition du Centre socioculturel Gérard-Ouellet !

PARTENAIRE  
**iv-CAL**



7-A Place de l'Église, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 598-7255 / Claire Wingen



info@centresgo.com



centresgo.com



Centre socioculturel Gérard-Ouellet

## Fête d'hiver

### Corporation des fêtes et événements culturels

C'est déjà la 30<sup>e</sup> édition de la Fête d'hiver de Saint-Jean-Port-Joli qui se tiendra du 21 au 23 février prochain au Parc des Trois-Bérets avec des artistes-sculpteurs professionnels et de la relève qui braveront le froid pour réaliser des créations grandioses, sur neige et sur glace. Pendant trois jours, vous pourrez participer à une multitude d'activités de la programmation, consacrée aux arts et au patrimoine local: spectacles musicaux, activités familiales, culturelles et sportives, feux d'artifice, atelier jeunesse, etc. Comme la Fête d'hiver s'assure également de rendre la pratique de la sculpture sur neige accessible au grand public, les amateurs et les familles sont invités à réaliser leur propre sculpture glacée. Ne manquez pas l'occasion de libérer le frimas de votre créativité et de visiter le Parc des Trois-Bérets qui devient pour l'occasion une galerie d'art à ciel ouvert d'oeuvres éphémères majestueuses, en cours de création et en exposition.



**Du 21 au 23 février 2025**



**Parc des Trois-Bérets, 260, rue Caron, Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 598-9465** / François Garon



**direction@lacofec.org**



**fete-hiver.com**



**Fête d'hiver**

## Présentations publiques et portes ouvertes de l'hiver

### Est-Nord-Est Résidence d'artistes

L'équipe d'Est-Nord-Est est impatiente de vous retrouver à la suite du congé des fêtes lors de ses deux événements présentés durant l'hiver 2025.

Tout d'abord, nous vous invitons le jeudi 6 février à 17h pour nos présentations publiques lors desquelles vous pourrez faire la connaissance de notre prochaine cohorte de résident·e·s composée de l'auteure Joëlle Dubé (Montréal, QC) et des artistes Toni Brell (Amsterdam, Pays-Bas), Nicol Marsch (Stonewall, Manitoba), Louis Bouvier (Montréal, QC) et Amadeo Azar (Buenos Aires, Argentine). Ce sera l'occasion d'en apprendre sur leurs parcours et d'avoir un aperçu de leurs intentions de recherches.

Nous vous retrouverons ensuite à la fin de la résidence, le jeudi 13 mars à 17h pour nos portes ouvertes. À ce moment, les artistes et l'auteure nous accueilleront directement dans leurs studios pour nous présenter leurs explorations des dernières semaines.

Nous espérons que vous serez des nôtres pour ces deux belles soirées d'art actuel!



**Le 6 février à 17h et le 13 mars à 17h**



**335, av. de Gaspé Ouest, Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 598-6363** / Jean-Pierre Pelletier



**info@estnordest.org**



**estnordest.org**



**Est Nord Est Résidence d'artistes**



## Musée de la mémoire vivante

### Visite du musée

Quatre expositions attendent les visiteurs de tous les âges. Extraits de témoignages, objets et médiation vous feront vivre une expérience hors du commun. En plus de la nouvelle exposition *Un patrimoine à croquer*, vous entrerez dans l'univers des boîtes à chansons et de la taille directe sur bois. Vous approfondirez vos connaissances sur le dernier seigneur de Saint-Jean-Port-Joli, Philippe Aubert de Gaspé et son manoir. La salle de consultation de la collection de témoignages est ouverte à tous les visiteurs.

#### HORAIRE :

**De l'Action de grâce au 1<sup>er</sup> décembre :** Tous les jours, de 10 h à 16 h

**Du 2 au 20 décembre :** du lundi au vendredi, de 10 h à 16 h

**En janvier et février :** du lundi au vendredi, de 10 h à 16 h

**En mars, jusqu'à la fin mai :** Tous les jours, de 10 h à 16 h

**Coût :** 5 \$ par adulte ou carte «Amis du Musée»

PARTENAIRE  
**iiCAL**



### Un patrimoine à croquer, nouvelle exposition

En novembre, le Musée inaugure l'exposition *Un patrimoine à croquer*. C'est un rendez-vous avec l'histoire, les savoirs et les saveurs. Remontez le temps jusqu'à l'origine des vergers au Québec. Découvrez le rôle primordial qu'ont eu des personnages et des institutions de la Côte-du-Sud dans l'évolution de la culture fruitière.



710, av. de Gaspé ouest, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 358-0518 / Bianka Roy



info@memoirevivante.org



memoirevivante.org



Musée de la mémoire vivante

## Tempête, Café culturel

Lieu de rencontre et d'expression artistique au cœur du village de Saint-Jean-Port-Joli, **Tempête - Café culturel** fait place à la création et à l'implication citoyenne.

Créé par un groupe de bénévoles, ce café coloré et ouvert sur le monde aspire à être le théâtre de toutes sortes de rencontres intergénérationnelles et interculturelles.

C'est par le biais d'activités artistiques, musicales, cinématographiques, littéraires ou encore gastronomiques qu'il favorise les découvertes et l'émergence de nouveaux talents.

Suivez **Tempête - Café culturel** sur les réseaux pour connaître sa programmation.

Vous aimeriez vous impliquer comme bénévole ou comme artiste? Écrivez-nous!

### Jam session

Tous les jeudis soir, vient jammer au café culturel - Tempête. Plusieurs instruments vous sont prêtés. Pour les débutant.es et les avancé.es, tous et toutes sont les bienvenus!

**Coût** : Contribution volontaire

**Horaire** : Tous les jeudis à compter de 19h30

### Spectacle de vice E roi

**vice E roi** est un duo solide et complice qui part à la conquête du monde avec leur musique. Sur scène, leur énergie palpable et leur musique pop-orchestrale offrent des moments épiques qui ne laissent personne indifférent. Ils accordent beaucoup d'importance à l'utilisation des cordes et des rythmes dans leur production électronique actuelle. Par leurs textes vulnérables, francs et imagés, ils créent une proximité avec le public et font vivre des émotions. Dans le milieu musical, ils se différencient par leur présence sur YouTube en tant que créateurs de contenu. Si vous aimez l'univers des jeux vidéo, des films cultes comme le Seigneur des anneaux ou Star Wars, vous ne serez pas dépaysés en entrant dans leur univers.

**Coût** : 10\$ par personne

**Horaire** : Le 20 mars à 20h00

PARTENAIRE  
**ii-CAL**



**Local 7, Maison communautaire Joly**  
(318, rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli)



**(581) 508-9884** / Gabriel Dubé



**latempete.cafeculturel@gmail.com**



**Tempête - Café culturel**

## Formation de sculpture sur bois

### Sculpture & Ebenisterie Beaugard

Offre de formation individuelle en sculpture sur bois!

Rejoignez Mathieu Beaugard, sculpteur avec plus de 30 ans d'expérience, pour une formation personnalisée de 12 heures, accessible aux débutants et niveau 1 !

Inclus : le livre *La gouge magique* de Benoît Deschênes.

Gouges fournies pendant la formation et plusieurs outils en vente sur place.

**Coût :** 495 \$ + taxes.



## Ateliers de création

### Joanie Lévesque, artiste et médiatrice culturelle

Les Ateliers de création sont conçus pour les élèves de l'école St-Jean qui ont entre 6 et 12 ans. Lors de la session d'hiver, nous explorerons différentes techniques artistiques et matières autant en peinture qu'en sculpture. Les projets offerts s'inspireront de la nature, d'histoire ou de légende en lien avec notre territoire et d'artistes de chez-nous et d'ailleurs. Durant les ateliers, les enfants sont invités à observer des oeuvres d'arts, à discuter des thématiques proposées, à interpréter de manière personnelle ce qu'ils perçoivent et à réaliser des projets individuels et collectifs. Leurs projets sont exposés à la bibliothèque municipale et accessibles sur les heures d'ouverture régulières.

**Coût :** 150 \$

PARTENAIRE  
iCAL



**Horaire personnalisé**



191, av. de Gaspé Est, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 598-6162 / Mathieu Beaugard



sculptureetebenisterie@gmail.com



sculptureebenisteriebeaugard.ca



Sculpture et ébenisterie Beaugard



**Début le 22 janvier 2025. Les mercredis de 15h17 à 16h45. Session de 10 semaines.**



**Bibliothèque Marie-Bonenfant  
7-B, Place de l'église, Saint-Jean-Port-Joli**



(581) 986-4547 / Joanie Lévesque



joanie.foliolle@gmail.com



## Choeur La Marée chante

### La Marée chante

Vous aimez chanter, vous aimez la musique?

Cette activité est pour vous!

Autres points importants :

- Vous n'avez pas besoin de savoir lire la musique!
- Arrêtez de croire que vous ne savez pas chanter : si vous pouvez parler, vous pouvez chanter!

Depuis bientôt 25 ans, la chorale La Marée chante évolue dans la MRC de L'Islet. Elle produit quelques spectacles par année dans la région. Nous sommes un chœur mixte avec un répertoire très varié : québécois, folklore, etc. Nous sommes dirigés par Xavier Labonté, bariton de formation.

**Coût** : 180 \$ pour plus de 12 semaines de répétition et de concerts



**Début à la mi-janvier 2025**  
**Les mardis de 19h00 à 21h30**



**L'Islet et Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 598-9394** / Manon Francoeur



**man13fran@gmail.com**



**mareechante.ca**

## Cours de musique, guitare, batterie et percussions

### École de percussions Polyrythmik

Cours de percussions, batterie et de guitare pour tous!

Pourquoi ne pas développer votre sens inné pour la musique et ses rythmes tout en vous amusant?

Découvrir et apprendre un instrument de musique, c'est possible avec un peu de rigueur, de la patience et surtout de la passion. Je peux vous transmettre les bases solides et essentielles pour développer votre talent musical.

Cours individuel en présentiel ou virtuel de 30, 45 ou 60 minutes par semaine. Pour débutants et intermédiaires avec styles variés (rock, africain, cubain, jazz, blues, brésilien etc.).

Session de 8 semaines

60 minutes : 280\$

45 minutes : 215\$

30 minutes : 160\$



**Lundi, mardi et jeudi (fin PM et en soirée)**



**Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 291-7501** / Daniel Lacombe



**danpercu@gmail.com**



**daniellacombe.com**



**École de Musique Polyrythmik**

## Taille des arbres et des arbustes fruitiers

Fermette Helvétia

Apprenez à tailler correctement vos arbres et arbustes fruitiers : pommiers, cerisiers, pruniers, bleuetiers, gadeliers, cassis, vignes, etc.

**Coût** : 40\$ par adulte



**Samedi 12 avril 2025 de 13h00 à 16h00**



**195, av. de Gaspé Est, Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 234-7527** / Richard Caron



**rcaron75@hotmail.com**



## Cours d'anglais

Passeport Cours d'anglais

Ma passion, depuis 30 ans déjà, c'est d'offrir aux gens de 4 à 94 ans des outils sur mesure pour avancer rapidement dans leurs apprentissages.

L'anglais est un passeport d'avenir pour les études, le travail, les voyages.

Cependant, il faut une bonne dose de pédagogie pour éveiller l'intérêt et l'enthousiasme nécessaire à le parler vraiment couramment. C'est pourquoi j'offre des suivis individuels ou en duo afin d'adapter les formations spécifiquement à vos défis personnels.

Si vous ou votre jeune avez besoin d'un coup de pouce pour débiter, perfectionner ou garder vivant votre apprentissage de l'anglais, je suis votre prof!

### Coûts :

En suivi individuel : 40\$ / heure

En duo: 60\$ / heure



**Horaire flexible selon les besoins et disponibilités des étudiants.**



**Saint-Aubert**



**(418) 598-9611** / Chantal Audet



**audetcha@yahoo.fr**



**Passport - Cours d'anglais**

## Repas communautaires et soupes populaires

### Soupe au bouton

Chaque dernier vendredi du mois, de septembre à juin, Soupe au bouton offre des **repas communautaires** pour **l'ensemble de la population**.

De plus, tous les mercredis midi, une **soupe populaire et communautaire** est servie.

Ces événements brisent l'isolement en plus de créer un agréable espace de discussion.

**Coût** : contribution volontaire



**Soupes populaires**  
Tous les mercredis de 11h00 à 14h00



27, av. de Gaspé Ouest, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 358-6001 / Caroline Caron



soupeaubouton@gmail.com



soupeaubouton.ca



Soupe au bouton

## Parrainage civique Montmagny-L'Islet

### Entraide Pascal-Taché

Devenez une personne significative pour quelqu'un-e ! S'investir dans une relation d'amitié et d'entraide, en tant que parrain ou marraine civique jumelé à un-e citoyen-ne vivant avec limitations physiques, intellectuelles et/ou mentales, c'est vivre une expérience enrichissante. Service vedette de l'organisme Entraide Pascal-Taché, le Parrainage Civique Montmagny-L'Islet compte à ce jour plus d'une trentaine de jumelages. Il permet aux parrains, marraines et filleuls-es de créer des liens au-delà des différences, grâce à la discussion et à la participation à des activités communes correspondant à leurs goûts et intérêts. Une belle programmation d'activités mensuelles est offerte par l'Entraide Pascal-Taché, à laquelle les parrains, marraines et leurs filleuls-es peuvent participer. Les activités sont variées: cours de musique, cours de karaté, cours de peinture, cuisines collectives, quilles, cinéma et plus encore !

PARTENAIRE

iCAL



Environ 3 heures par mois



Selon les disponibilités et intérêts



(418) 607-0545 / Daniel Lacombe



pascaltache@videotron.ca



entraidepascaltache.org



Parrainage civique Montmagny-L'Islet

## Maison des jeunes L'Islet Nord

La Maison des Jeunes de L'Islet-Nord est un lieu de rencontre ouvert à tous les jeunes de 12 à 17 ans. Notre équipe d'animation est sur place en tout temps. Plusieurs activités sont offertes chaque mois selon l'intérêt des jeunes.

Une maison des jeunes c'est :

- un environnement sain où les jeunes peuvent se rencontrer, se découvrir, échanger et apprendre à vivre ensemble;
- un endroit où ils peuvent aller pour le plaisir, pour répondre à un besoin précis ou réaliser une activité;
- la possibilité de trouver un support centré sur leur réalité, une oreille attentive et une présence bienveillante;
- un local animé et équipé spécialement pour eux, où cuisiner, jouer à des jeux, faire des bricolages, utiliser les ordinateurs et les tablettes, ou simplement relaxer;
- un milieu de vie avec des règles à respecter et des consignes claires, pour que tous se sentent bienvenus et respectés, sous la supervision et l'encadrement d'animateurs qualifiés;
- une programmation d'activités tous les mois et des projets d'implication citoyenne.



**Mardi et jeudi de 16h00 à 21h00**  
**Samedi : horaire variable**



**10-B, av. de Gaspé Est,  
Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 598-3942** / Erika Lemelin



**mdj.lislet.nord@gmail.com**



**mdj-lislet-nord.com**



**MDJ de L'Islet-Nord**



## Les Cadets de la marine de L'Islet

Tu as 12 ans et plus?

Ose prendre part à l'aventure des Cadets de la marine de L'Islet / CCMRC 260 J.E Bernier!

**Activités spéciales à venir cet hiver :**

Régional et provincial de biathlon (1<sup>er</sup>, 2, 22 et 23 février 2025)

Festival de musique (22 et 23 mars 2025)



**Tous les vendredis de 18h45 à 21h15**



**166, Chemin des Pionniers Ouest, L'Islet**



**(418) 241-8959** / Vincent Desrosiers



**vincent.desrosiers@cadets.qc.ca**



FAMILLE

## Bibliomobile

### Apprendre autrement

La Bibliomobile est un service d'éveil à la lecture et à l'écriture offert aux familles ayant des enfants de 0 à 5 ans.

Notre intervenante, Audrey Bélanger, se rend à votre domicile, anime un conte, réalise une activité éducative et prête jusqu'à 6 livres par enfant. Une activité idéale afin de développer le plaisir de lire et de cultiver la curiosité d'apprendre chez vos tout-petits!

**Coût :** gratuit



**Une fois aux deux semaines (du lundi au vendredi). Horaire établi selon la disponibilité du parent**



**Directement à votre domicile**



**(418) 598-9780 / Audrey Bélanger**



**apprendreaurement.ab@gmail.com**



**apprendre-autrement.com**



**Apprendre autrement**

FAMILLE

## ÉcoRéussite de Saint-Jean-Port-Joli

### Comité ÉcoRéussite de L'Islet-Nord

Depuis maintenant 4 ans, le comité ÉcoRéussite organise toutes sortes d'activités dans la municipalité (Sors tes parents, jardin communautaire, pique-nique familial, etc.). Nous vous invitons à suivre sa nouvelle page Facebook *L'ÉcoRéussite de L'Islet-Nord* pour être à l'affût des activités/sorties qui seront offertes aux familles cet hiver.

Rappelons que l'ÉcoRéussite vise à rassembler les différents acteurs de la communauté afin de mieux soutenir les jeunes dans leur réussite éducative, réussite qui dépasse largement le cadre scolaire.

**Coût :** gratuit



**Horaire à venir**



**Dans la municipalité de Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 598-9780 / Mijanou Roy**



**apprendreaurement.mija@gmail.com**



**L'ÉcoRéussite de L'Islet-Nord**



## Saute-Mouton

Maison de la Famille de la MRC de L'Islet

Saute-Mouton est un parc intérieur de psychomotricité pour les enfants âgés de 0 à 7 ans. C'est l'endroit idéal pour bouger, jouer et socialiser. Vous aurez la chance de rencontrer de nouvelles familles et de tisser des liens. Vous vous sentirez comme chez vous! Café, chocolat chaud et collations sur place.

Suivez la page Facebook Saute-Mouton afin de connaître nos périodes d'ouverture. Vous pouvez aussi nous appeler au 418 598-2012 #2.

### Coûts :

Adultes : gratuit

Enfants de 12 mois et moins : gratuit

Enfants 12 mois et plus : 3\$

Carte d'accès 8 visites (pour enfants) : 20\$



**80, av. de Gaspé Est, Saint-Jean-Port-Joli (porte arrière)**



**(418) 710-0358** / Marie-Mylie Lavergne



**maisondefamille@mdflislet.com**



**maisonfamillemrcflislet.com**



**Saute-Mouton**



## Vie active FADOQ

FADOQ

Vie active est un programme d'activité physique qui s'adresse aux personnes de 50 ans et plus.

Créé en 1988 par Kiné-Québec, ce programme permet à des animatrices et animateurs spécialement formés de faire bouger les personnes de 50 ans et plus.

Pour toutes nos activités, vous devez être membre du club FADOQ de Saint-Jean-Port-Joli.

**Coût :** gratuit



**Début le 9 janvier 2025**  
**Tous les jeudis de 13h30 à 16h30**



**Maison communautaire Joly, 318 rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 607-3831** / Pierre Couture



**FADOQ Club St Jean-Port-Joli**



## Cours de techniques vocales

### FADOQ

Ces cours vous permettront de comprendre la mécanique vocale, d'apprendre à libérer votre voix sans forcer afin de pouvoir chanter, avec aisance, votre style musical préféré. Des exercices vocaux centrés sur la prise de conscience de son corps, de sa respiration et de sa mécanique vocale seront expérimentés au cours de la session.

Session de 10 semaines.

Pour toutes nos activités, vous devez être membre du club FADOQ de Saint-Jean-Port-Joli.

## 50 ans en forme!

### FADOQ

Programme d'activité physique qui s'adresse aux personnes de 50 ans et plus voulant améliorer leur bien-être et leur santé cardio-vasculaire de façon sécuritaire et structurée.

Programme donné par un professionnel de l'éducation physique.

Session de 12 semaines

Inscription limitée à 20 personnes par groupe.

Pour toutes nos activités, vous devez être membre du club FADOQ de Saint-Jean-Port-Joli.



**Début le 9 janvier 2025**  
**Les jeudis à 19h30**



**Lieu à confirmer**



**(418) 607-3831 / Pierre Couture**



**FADOQ Club St Jean-Port-Joli**



**Début le mardi 7 janvier et le jeudi 9 janvier à 9h00 et à 10h00 (durée de 60 minutes)**



**Maison communautaire Joly, 318 rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 291-6994 / Geneviève Caron**



**FADOQ Club St Jean-Port-Joli**



## Yoga sur chaise

### FADOQ

Découvrez le yoga sur chaise et ses bienfaits. La chaise est un accessoire qui permet de préserver un bon alignement et un bon équilibre. Plusieurs adaptations sont offertes et chaque élève est pris en compte. Convient aux personnes de tous âges et de toutes conditions physiques. C'est une bonne façon d'appivoiser en douceur le yoga!

Session de 10 semaines.

Inscription limitée à 10 personnes.

Pour toutes nos activités, vous devez être membre du club FADOQ de Saint-Jean-Port-Joli.



**Début le 15 janvier 2025**  
Les mercredis à 10h30



**Maison communautaire Joly, 318 rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 291-6994** / Geneviève Caron



**FADOQ Club St Jean-Port-Joli**



## Yoga FADOQ

### FADOQ

La démarche du Viniyoga consiste en une pratique adaptée aux êtres et aux contextes culturels dans lesquels ils évoluent. Chacun progresse à son propre rythme. Pour hommes et femmes.

Session de 10 semaines.

Inscription limitée à 10 personnes par groupe.

Pour toutes nos activités, vous devez être membre du club FADOQ de Saint-Jean-Port-Joli.

### Horaire du jeudi

Groupe 1 - 15h00 à 16h00

Groupe 2 - 16h15 à 17h15

Groupe 3 - 17h30 à 18h30



**Les mercredis à 9h00 à compter du 15 janvier 2025**

Lieu : Maison communautaire Joly, 318 rue Verreault

**Les jeudis à compter du 16 janvier 2025**

Lieu : La Vigie, 260 rue Caron



**(418) 291-6994** / Geneviève Caron



**FADOQ Club St Jean-Port-Joli**

## Danse orientale

### FADOQ

Danse orientale de base pour aînés.

C'est l'occasion de retrouver sa souplesse et l'estime de soi!

Session de 12 semaines.

Inscription limitée à 10 personnes.

Pour toutes nos activités, vous devez être membre du club FADOQ de Saint-Jean-Port-Joli.



**Début le 28 et le 29 janvier 2025**  
Les mardis et mercredis à 16h00



**Maison communautaire Joly, 318 rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 607-3831** / Pierre Couture



**FADOQ Club St Jean-Port-Joli**

## Danse country-pop

### École de danse Country-Pop

Cours de danse en ligne et de partenaire de niveaux débutant, novice et intermédiaire.

Des soirées sont offertes régulièrement!

Session de 10 semaines

#### **Les lundis du 20 janvier au 24 mars 2025**

Intermédiaire 1 à 19h00

Intermédiaire 2 à 20h20

#### **Les vendredis du 24 janvier au 28 mars 2025**

Débutant à 18h25

Novice à 19h30

Intermédiaire à 20h35

**Coût :** Possibilité de payer à chaque cours ou d'opter pour un forfait économique ou mensuel.



**Maison communautaire Joly, 318 rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 248-7597** / Linda Sansoucy



**cowgirl\_nevada@hotmail.com**



**[lindasansoucy.com](http://lindasansoucy.com)**

## École de danse Chantal Caron

Cours de danse pour enfants, adolescents et adultes!

- Initiation à la danse (4 ans et +) et Danse créative pour initier notre relève
- Programme de développement touchant à différents styles (Ballet, Jazz, Yoga, Contemporain et Hip-Hop)
- Cours de yoga, cardio danse-musculation, contemporain et Hip-Hop pour adultes!

Il est important de suivre notre page Facebook afin de connaître notre période d'inscription ainsi que la marche à suivre.

### Coût :

Tarifs indiqués sur notre site web selon le choix de cours



Début de la session le 13 janvier 2025



Local 18, Maison communautaire Joly, 318, rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 291-2107 / Éléonar Caron St-Pierre



ecolededansechantalcaron@gmail.com



ecolededansechantalcaron.com



École de danse Chantal Caron



## Gymnastique récréative

### Club Magny-Gym

Un espace monté de différents équipements gymniques afin de permettre aux jeunes de 4 à 10 ans de s'initier à la gymnastique!

Session de 9 semaines.

Réinscription dès le 9 décembre et inscription pour tous à compter du 11 décembre.

Tarifs disponibles en ligne.



Du 15 janvier au 16 mars 2025  
Les dimanches matin



Gymnase de l'École St-Jean, 5 Place de l'Église, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 248-2370 option 1 poste 4786 /  
Andrée-Anne Caron



magnygym.info@gmail.com



magnygym.com



Club Magny-Gym

## Spectacle sur glace

La représentation de la revue sur glace par le Club de patinage artistique de Saint-Jean-Port-Joli aura lieu le samedi 12 avril 2025 à 16h00.

Venez encourager nos jeunes patineuses et patineurs en grand nombre!



**Samedi 12 avril 2025 à 16h00**



**Centre Rousseau, 390, rue Verreault,  
Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 598-9227 / Marjolaine Tardif**



**marjotardif@telus.net**



## Club de course à pied

**Club de course Montmagny/  
Saint-Jean-Port-Joli**

Notre club sportif vise la participation et la collaboration entre les coureuses et coureurs. Il s'adresse à tous les niveaux - novice, intermédiaire ou avancé.

Par le biais d'un entraînement supervisé, le groupe est invité à prendre action, se dépasser et interagir avec les autres. L'esprit social, et parfois compétitif, permet de nous retrouver avec le sourire.

Chaque séance intègre trois volets: échauffement, bloc principal et retour au calme. On ajoute des segments éducatifs et des intervalles où chacun évolue à son rythme.

**Coût : 70\$ par adulte**



**Dès le 11 janvier 2025  
Les samedis de 9h00 à 10h00**



**Départ du Centre Rousseau, 390, rue  
Verreault, Saint-Jean-Port-Joli**



**(418) 234 0791 / Bruno Chouinard**



**bruno.jolait@globetrotter.net**



**Club de course de Montmagny**



SPORTS

## Cardio Poussette/Traîneau

Mélissa Fournier Entraîneur

Entraînement extérieur si la température le permet pour les mamans avec bébé dans la poussette ou dans un traîneau. C'est à votre guise! Les mamans enceintes sont aussi les bienvenues.

Ce cours est adapté pour la reprise de l'activité physique vers un cheminement normal. L'entraînement ne comporte aucun saut et plusieurs alternatives d'exercices pour augmenter le rythme de celles qui sont rendues à ce niveau.

L'entraînement aura lieu à l'intérieur dans la salle de la maison communautaire Joly si la température n'est pas favorable.

Matériel nécessaire: poussette ou traîneau, bouteille d'eau, bottes de marche ou espadrilles d'hiver en Gore Tex.

Session de 12 semaines.

### Tarifs pour la session :

Une séance par semaine: 170 \$

Deux séances par semaine: 300 \$



**Du 6 janvier au 29 mars 2025**  
**Les mardis de 11h00 à 12h00**  
**Les jeudis de 10h00 à 11h00**



**Mardi:** 318, rue Verreault  
**Jedi:** Domaine de Gaspé (stationnement du Golf Trois-Saumons, 670 chemin du Golf) Saint-Jean-Port-Joli



**(418) 234-0779** / Mélissa Fournier



**meli\_fournier@hotmail.fr**



**<https://bit.ly/48FH15L>**



**Mélissa Fournier Entraîneur**



SPORTS

## Karaté éducatif

Dojos d'Arts Martiaux

Nos cours de karaté sont conçus pour promouvoir le développement personnel et renforcer l'estime de soi à travers les valeurs des arts martiaux. Chez Dojos d'Arts-Martiaux, chaque séance est une aventure enrichissante, encadrée par des instructeurs passionnés et expérimentés. Rejoignez notre communauté et transformez-vous en véritable ambassadeur du karaté et du bien-être.

Viens t'amuser avec nous sous cette formule parascolaire, tout de suite après l'école!

**Coût :** 225\$ (kimono et passage de grade inclus)

Il est possible de payer à la séance (5\$) et le premier essai est gratuit!



**Dès la fin janvier 2025**  
**Les jeudis de 15h20 à 16h05**  
**Session de 12 semaines**



**7, Place de l'Église (bâtiment municipal voisin de l'école primaire)**



**(418) 833-7871 poste 1** / Audrey Paquet



**audrey@d-a-m.ca**



**d-a-m.ca**



**Groupe Dojo Arts Martiaux**

Photo : Émie-Liza Caron-St-Pierre



## SKI DE FOND, RAQUETTE, RANDONNÉE, FAT BIKE

Suivez la page Facebook « Domaine de Gaspé - sentiers forestiers » pour connaître l'état des sentiers et du pont de glace. Le refuge des randonneurs et des foyers extérieurs sont également mis à votre disposition pour des haltes plus chaleureuses!

Les chiens en laisse sont les bienvenus. Merci d'adopter le plein air SANS TRACE et de ramasser vos déchets. Les poubelles se trouvent à l'entrée des sentiers, près des stationnements.

**Accès nord : 775, av. de Gaspé Ouest**  
**Accès sud : via le Club de Golf Trois-Saumons**

## PATINETTE

Voisine de la Maison communautaire Joly, la Patinette est ouverte en saison hivernale tous les jours où la température le permet et grâce à nos dévoués bénévoles. Restez informé à ce sujet sur la page Facebook « Patinette de St-Jean-Port-Joli ».

### NOUVEAUTÉ!

Des patins de différentes pointures et des bâtons de hockey sont mis à votre disposition dans le coffre de loisirs pour votre pratique libre! Le coffre est situé juste à côté de la cabane à patins. Pour obtenir le code d'accès, inscrivez-vous **gratuitement** sur la plateforme en ligne Amilia (procédure d'inscription à la dernière page de l'info-loisirs).



SPORTS

# Centre Rousseau

## Tarifs 2024-2025

Patinage libre - une entrée: 3 \$  
Patinage libre - laissez-passer individuel: 20 \$  
Patinage libre - laissez-passer familial (3 personnes): 57 \$  
Patinage libre - laissez-passer familial (4 personnes): 72 \$

Hockey libre - une entrée : 5 \$  
Hockey libre - passe de 10 entrées: 45 \$

**Suivez la page Facebook du Centre Rousseau pour connaître toutes les activités!**

**Une période de patinage libre vous est offerte gratuitement par Rousseau Métal quelques dimanches par mois.**

Surveillez la page Facebook du Centre Rousseau pour connaître les dates!

## Location de la glace

La glace du Centre Rousseau est disponible pour location. Vous pouvez réserver la surface glacée pour toutes activités sportives ou événementielles.

Contactez-nous au 418 598-3144.



390 rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli

(418) 598-3144

centre.rousseau@saintjeanportjoli.com

Centre Rousseau



UTILISEZ L'APPAREIL PHOTO  
DE VOTRE TÉLÉPHONE  
INTELLIGENT POUR SCANNER  
LE CODE QR ET REJOINDRE  
DIRECTEMENT NOTRE  
BOUTIQUE EN LIGNE!

Il est possible de s'inscrire en ligne aux activités offertes directement par la municipalité et à certaines activités proposées par des organismes partenaires.

En cas de besoin, notre équipe demeure disponible pour vous guider.



#### Soutien et information

418 598-3084



#### Facebook

Municipalité Saint Jean Port Joli



#### Site web

www.saintjeanportjoli.com

# INSCRIPTION EN LIGNE

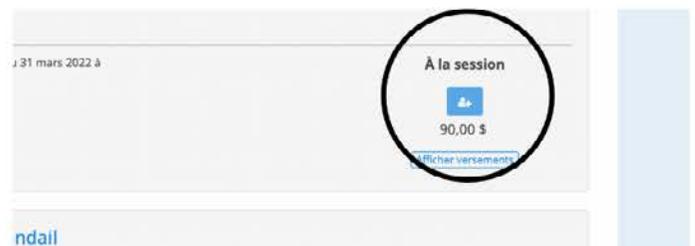
AMILIA SMARTREC



## 1- CHOISIR LE PROGRAMME



## 2- CHOISIR L'ACTIVITÉ



## 3- CHOISIR LE PARTICIPANT



## 4- FAIRE LE PAIEMENT SÉCURISÉ

INSCRIPTION EN LIGNE:

[HTTPS://WWW.AMILIA.COM/STORE/FR/SAINTJEANPORTJOLI/SHOP/PROGRAMS](https://www.amilia.com/store/fr/saintjeanportjoli/shop/programs)

# plaisir mouvement détente découverte

## BÉNÉVOLAT

Vous souhaitez vous impliquer dans votre communauté en tant que bénévole en loisirs? Nous pouvons vous orienter selon vos intérêts. Contactez Virginie St-Pierre, coordonnatrice des services communautaires.

## INFORMATION

### Virginie St-Pierre

Coordonnatrice des services communautaires

T. 418-598-3084 p. 121

@ virginie.st-pierre@saintjeanportjoli.com

### Municipalité de Saint-Jean-Port-Joli

7, Place de l'Église

### Le loisir à portée de main :

amusez-vous à transformer les pages de votre programme en origamis! Scannez le code QR pour vous inspirer :



## CONTACTEZ-NOUS

Nous travaillons toujours à améliorer et à bonifier notre publication. Vous aimeriez faire partie de l'Info-loisirs Printemps-été 2025? Contactez-nous!



LAISSEZ-PASSER LOISIR  
POUR **MON** ACCOMPAGNEUR

Avec la Carte Accompagnement Loisir, en tant que personne handicapée, vous n'avez pas à payer l'entrée de votre accompagnateur dans les lieux touristiques, culturels ou de loisir en général qui sont PARTENAIRES CAL.

Pour plus d'informations :

[www.carteloisir.ca](http://www.carteloisir.ca)