





LOISIRS
SAINTE-CROIX

AUTOMNE 2024

INFORMATIONS GÉNÉRALES
SERVICE DES LOISIRS

418 926-2133 - loisirs@saintecroix.ca

saintecroix.ca/loisirs-et-tourisme/sports-et-plein-air/programmation-loisirs-et-culture



Un courant fort

Sainte-Croix

TABLE DES MATIÈRES

Automne 2024

INSCRIPTIONS	3
RESSOURCE D'AIDE D'ACCÈS AUX LOISIRS	4
MISE EN FORME	5
CLUB TAEKWONDO ÉVOLUTION	5
GYMNASTIQUE	6
DANSE ENFANTINE	7
CHEERLEADING	7
KICK BOXING	8
DANSE COUNTRY	8
YOGA POUR TOUS	9
YOGA POUR LES RETRAITÉS	9
QUILLES	10
ACTIVITÉS DE GLACE	11
RINGUETTE – LES ÉCLAIRS DE LOÛBINIÈRE	12
JEUX DES GÉNÉRATIONS	13
ACTIVITÉS POUR LES AÎNÉS	14
BIBLIOTHÈQUE ET BOÎTES À LIVRES	15
LOCATION DE GYMNASSE ET PALESTRES	16
LA FORGE, CENTRE D'ENTRAÎNEMENT	17
SAVIEZ-VOUS QUE...!	18
ADRESSES DES LOCAUX	20

INSCRIPTIONS

Session automne 2024

COMMENT VOUS INSCRIRE AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS?

Les modalités d'inscription varient d'une activité à l'autre.

Afin de faciliter les inscriptions aux nombreuses activités de loisirs offertes, le Service des loisirs bénéficie de la **plateforme d'inscription en ligne AccèsCité Loisirs** accessible via le site internet de la Municipalité <https://saintcroix.ca/loisirs-et-tourisme/sports-et-plein-air/programmation-loisirs-et-culture>.

Pour la présente session de loisirs automne 2024, l'inscription aux activités suivantes se fera donc avec cette fonctionnalité :

Mise en forme | Taekwondo | Yoga pour tous | Yoga pour retraités | Kick boxing

- **Pour les autres activités**, il est primordial de bien lire les informations sous chaque cours/activité avant de vous inscrire et/ou vous pouvez communiquer directement avec les responsables.

COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS VIA LA PLATEFORME EN LIGNE?

Étape 1

Rendez-vous au

saintcroix.ca/loisirs-et-tourisme/sports-et-plein-air/programmation-loisirs-et-culture

Ensuite, cliquez sur **INSCRIPTION EN LIGNE**.

Étape 2

Inscription du compte accèsCité-loisirs

Si vous avez déjà un compte, entrez votre courriel et votre mot de passe.

Si vous n'avez pas de compte, cliquez sur le bouton **Créer votre compte** et entrez les informations demandées. Une fois votre compte complété, cliquez sur le bouton **mon profil** et sur l'onglet **les membres de ma famille**, puis complétez les informations demandées pour chacun des membres et enregistrez après chaque profil complété.

Vous devez prévoir un délai de 48 h à 72 h pour l'approbation de votre compte client.

N'attendez donc pas à la dernière minute pour créer votre compte si vous n'en avez pas déjà un, ce sera toujours utile!

Étape 3

Inscription à l'activité

Il est maintenant temps de magasiner une activité!

Pour ce faire, cliquez sur l'onglet vert **Activités**. Si vous connaissez déjà le groupe auquel vous désirez procéder à l'inscription, cliquez sur **S'inscrire**. Sinon, cliquez sur **Catalogue** afin de consulter l'offre de loisirs complète. Une fois votre choix fait, cliquez sur **Inscription**, puis suivez les indications. Payez directement le montant en ligne avec votre carte de crédit.

RESSOURCE D'AIDE

d'accès aux loisirs

PROGRAMME Accès-Loisirs LOTBINIÈRE

Permet aux personnes admissibles (hommes, femmes et enfants)
de participer à un LOISIR GRATUITEMENT

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ

- Demeurer dans la MRC de Lotbinière
- Avoir un revenu avant impôt inférieur au seuil de faible revenu
- Fournir une preuve de revenu lors de l'inscription (rapport d'impôt, carte d'aide sociale, etc.)
- Se présenter en personne à un point de service le jour de l'inscription

INSCRIPTIONS

Le jeudi 19 septembre 2024

13h30 à 18h30

POINTS DE SERVICES

**Centre-Femmes de
Lotbinière**

(139, rue Principale, St-Flavien)

(418) 728-4402

**Carrefour Emploi
Lotbinière**

(1159, rue Principale, Saint-Agapit)

(418) 888-8855

Seuil de faible revenu

1 personne	30 526 \$
2 personnes	38 003 \$
3 personnes	46 720 \$
4 personnes	56 724 \$
5 personnes	64 336 \$
6 personnes	72 560 \$
7 personnes	80 785 \$

Selon Statistiques
Canada 2023

La disponibilité des activités dépend des places
offertes gratuitement par les organismes de loisirs

Programme inspiré par Accès-Loisirs Québec et
coordonné par le Centre-Femmes de Lotbinière

**CENTRE-
FEMMES
DE LOTBINIÈRE**

MISE EN FORME

Adultes et adolescents

QUAND

Mardi de 18 h 30 à 19 h 30

12 cours

Du 17 septembre au 3 décembre

ENDROIT

École primaire La Mennais
105, rue Laflamme

Ce cours est un savoureux mélange de cardio, de musculation et de plaisir. Vous y découvrirez diverses manières de vous entraîner et de tonifier votre corps.

Entraîneur: Félix-Antoine Lemay
Cours donné par: Impulsion Centre d'entraînement

COÛT

130 \$

Le cours aura lieu seulement si le nombre d'inscription est suffisant.

INSCRIPTION EN LIGNE du 19 août au 13 septembre

INFORMATIONS impulsioncentredentrainement@outlook.fr

CLUB TAEKWONDO ÉVOLUTION

Josianne Tardif, entraîneuse

CLIENTÈLE ET SPÉCIFICATION

Cours pour débutants - 6 ans et plus

Ceinture blanche

Apprentissage des différentes techniques de base, aucun combat.

Ceinture blanche 1

Pratique et apprentissage des différentes techniques, initiation au combat.

Entraînements: jumelage selon l'âge

Le taekwondo est un art martial d'origine sud-coréenne qui se distingue par la manière d'entraîner son esprit et d'atteindre la maîtrise de soi par des mouvements de combat.

QUAND

Mercredi de 18 h à 19 h (ceinture blanche)
18 h à 19 h 15 (ceinture blanche 1 et +)

12 cours

Du 11 septembre au 27 novembre

ENDROIT

École primaire La Mennais
105, rue Laflamme

COÛTS

6 à 17 ans Résident: 100 \$ Non-résident: 120 \$

18 ans et plus 120 \$

Équipement protecteur, uniforme et examen non inclus.

INSCRIPTION EN LIGNE Du 19 août au 10 septembre

INFORMATIONS tkdlaurierstation@gmail.com

GYMNASTIQUE

Niveau 1

Les enfants apprendront les roulades avant et arrière, la grande roue gauche/grande roue droite, descente en pont avant/descente en pont arrière, renversement avant (souplesse) / renversement arrière (souplesse).

CLIENTÈLE

Niveau 1: Enfants de 6 ans et plus

QUAND

Samedi de 9 h 45 à 10 h 45

10 cours

Du 21 septembre au 23 novembre

GYMNASTIQUE

Niveau 2

Les élèves voulant faire le niveau 2 doivent préalablement réussir leurs roulades, leurs grandes roues et leurs sauts. Durant la session, ces différentes acrobaties seront encore pratiquées, mais les élèves apprendront roulade avant «carpée», roulade arrière «carpée», streulie, saut d'appel, rondade flick à l'arrêt et flick enchaîné. Ils devront aussi maîtriser les bases et respecter les étapes de chaque élément lors de l'apprentissage.

CLIENTÈLE

Niveau 2: Enfants de 6 ans et plus

QUAND

Samedi de 10 h 45 à 11 h 45

10 cours

Du 21 septembre au 23 novembre

ENDROIT

Gymnase de l'école secondaire
Pamphile-Le May



ENDROIT

Gymnase de l'école secondaire
Pamphile-Le May

COÛTS

Résident: 105 \$ + taxes

Non-résident: 125 \$ + taxes

COÛTS

Résident: 105 \$ + taxes

Non-résident: 125 \$ + taxes

MATÉRIEL

Vêtements confortables pour bouger
bouteille d'eau | espadrilles

INSCRIPTION EN LIGNE

Du 1^{er} août au 21 septembre

[https://ecolededansemove.com/
modalite_inscription/](https://ecolededansemove.com/modalite_inscription/)

DANSE ENFANTINE

3 à 5 ans

QUAND

Samedi de 9 h à 9 h 30

10 cours

Du 21 septembre au 23 novembre

ENDROÏT

Gymnase de l'école secondaire
Pamphile-Le May

COÛTS

Résident: 95 \$ + taxes

Non-résident: 115 \$ + taxes

Initiation à la danse sous forme de jeux. Apprentissage de la coordinations, de la vitesse d'exécution, du travail à deux, du développement de la mémoire, de l'expression faciale et de la maîtrise des mouvements du corps, sous forme de mouvements et de chorégraphie simples.



INSCRIPTION EN LIGNE Dès le 1^{er} août

[https://ecolededansemove.com/
modalite_inscription/](https://ecolededansemove.com/modalite_inscription/)

INFORMATIONS

Amélie Cloutier, responsable
info@ecoledansemove.com
ou 418 369-9509

CHEERLEADING

Niveau 1 - débutant - 6 à 12 ans

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

QUAND

Samedi de 11 h 45 à 12 h 45

10 cours

Du 21 septembre au 23 novembre

ENDROÏT

Gymnase de l'école secondaire
Pamphile-Le May

COÛTS

Résident: 105 \$ + taxes

Non-résident: 125 \$ + taxes

MATÉRIEL

Vêtements confortables pour bouger
bouteille d'eau | espadrilles



KICK BOXING

Joseph Poirier, entraîneur

CLIENTÈLE

12 à 35 ans

QUAND

Jeu de 19h à 20h

12 cours

Du 19 septembre au 5 décembre

ENDROIT

École primaire La Mennais
105, rue Laflamme

Entraînement cardio visant une meilleure endurance, favorise le maintien d'une bonne masse musculaire, dépassement de soi et apprentissage de différentes techniques de combat.

COÛTS

12 à 17 ans Résident : 110 \$ | Non-résident : 130 \$

18 ans et + 130 \$

MATÉRIEL

Vêtements confortables pour l'entraînement
Bouteille d'eau | Espadrilles | Tapis
Gants de boxe

INSCRIPTION EN LIGNE

Du 19 août au 18 septembre

INFORMATIONS

poirierjoseph123@gmail.com

DANSE COUNTRY

Pour débutants - Avec Nathalie Roy

QUAND

Mardi de 19h à 20h

10 cours

Du 10 septembre au 26 novembre

Congé de cours les 1^{er} octobre
et 5 novembre

ENDROIT

Pavillon de Services

COÛTS

100 \$ ou 12 \$ par cours + taxes


HEARTBEAT COUNTRY
AVEC CYNTHIA FOERTIER

Les danses de ce niveau sont adaptées aux personnes ayant moins d'un an ou deux de cours de danse country. Vous connaissez certains pas de base, mais de nouveaux seront enseignés. Le rythme du cours est lent, les pas décortiqués, mais moins de temps est utilisé pour les pas de base.

MATÉRIEL

Vêtements confortables pour bouger | bouteille d'eau et espadrilles

INSCRIPTION EN LIGNE Dès maintenant !

8 <https://heartbeatcountry.com>

YOGA

Pour tous!

INSCRIPTION EN LIGNE du 19 août au 15 septembre

Pour les débutants et gens qui ont déjà suivi des cours de yoga.

Diverses techniques de yoga sont enseignées dans chaque cours.

Postures et mouvements de yoga classique, respiration, intériorisation et détente. Contenu adapté aux besoins du groupe.

QUAND

Mercredi de 18 h 30 à 19 h 45

12 cours

Du 18 septembre au 4 décembre

ENDROIT

Pavillon de Services

COÛT

150 \$

MATÉRIEL À APPORTER

Bouteille d'eau | Tapis de sol
2 blocs | Une sangle

YOGA

Pour les retraités

INSCRIPTION EN LIGNE du 19 août au 15 septembre

Développer tonus et souplesse en douceur et en suivant son propre rythme.
Apprendre des postures de yoga classique. Respiration, intériorisation et détente. Contenu adapté aux besoins du groupe.

QUAND

Mardi de 10 h 45 à 12 h

12 cours

Du 17 septembre au 3 décembre

ENDROIT

Pavillon de Services

COÛT

150 \$

MATÉRIEL À APPORTER

Bouteille d'eau | Tapis de sol
2 blocs | Une sangle

QUILLES

Venez passer du bon temps !

Surveillez la page Facebook «Loisirs Sainte-Croix» pour demeurer à l'affût des dernières informations !

HORAIRE ESTIVAL

Pour tous

Tous les jeudis de 18 h à 22 h

Aucune réservation nécessaire.

La dernière plage horaire possible débute à 20 h 30.

ENDROIT

181, rue Laflamme,
Sainte-Croix



HORAIRE RÉGULIER dès le 9 septembre

Pour tous

Les dimanches de 12 h 30 à 16 h 30

Aucune réservation nécessaire, mais suggérée.

Les mardis soir et les fins de semaine

Réservation obligatoire. 8 personnes et plus.

Écoles, groupes

En journée sur semaine. **Réservation obligatoire.**

Tournoi Match Play

Un vendredi par mois dès 19 h 30.

Bienvenue aux nouveaux joueurs et remplaçants!

Groupe (18 personnes et +)

14 \$/personne

Idéal pour une fête de famille ou un party de bureau. Service de bar offert sur place!

- 3 parties incluses + souliers fournis

Fête d'enfants, avec salle privée - 120 \$

- 8 enfants et 2 adultes
- 2 parties
- Accessoires pour servir et manger votre gâteau
- Croustilles, friandises et 1 breuvage par enfant (choix de lait ou jus)

Menu traiteur disponible pour vos événements, avec le Resto-bar Le Cube et La Boucanerie Del Tonio

Informez-vous!

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

418 926-3494, poste 111 ou
salledequilles@saintecroix.ca



ACTIVITÉS DE GLACE

Centre Culturel et Sportif de Sainte-Croix

Patinage artistique, hockey, curling et ringuette seront encore offerts cette année. Également offerts: patinage libre et hockey libre **GRATUIT** chaque semaine.

PATINAGE ET HOCKEY LIBRES

Dès la semaine du 23 septembre

Patinage libre pour tous

Dimanche 17 h à 18 h 30

Hockey libre pour tous

Jeudi 16 h 30 à 17 h 30

Patinage libre des retraités

Mercredi 9 h à 10 h 30

Lors des journées pédagogiques, il y aura également du patinage libre et du hockey libre. Horaire à déterminer.

Prendre note également que l'horaire peut varier sans préavis

ENDROIT

Centre Culturel et Sportif de Sainte-Croix

PROGRAMMATION QUOTIDIENNE DE L'ARÉNA

418 926-2105

LOCALISATION OU INFORMATIONS

Service des loisirs

418 926-2133

loisirs@saintecroix.ca

HOCKEY MINEUR LOÏBINIÈRE

Eric Vachon, gouverneur HML

418 926-2133, option 1

loisirs@saintecroix.ca

CURLING

Jacques Bergeron, responsable

418 926-2227

lyneabel@globetrotter.net



RINGUETTE

Les Éclairs de Lotbinière



Réservé exclusivement aux filles, ce sport d'équipe sur glace et sans contact saura plaire aux jeunes filles de la région. Joins-toi à nous!

INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT

- En ligne au : <https://kreezee.com/sport/association/association-de-ringuette-de-lotbiniere/7671/inscription>
- Important lors de l'inscription : avoir en main une photocopie de la carte d'assurance maladie de l'enfant à inscrire

CATÉGORIE	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	COÛT*
Moustique	2017 - 2019	5-7 ans	425\$
Novice	2015 - 2016	8-9 ans	525\$
Atome	2013 - 2014	10-11 ans	
Benjamine	2011 - 2012	12-13 ans	
Junior	2009 - 2010	14-15 ans	
Cadette	2006 à 2008	16-17 ans	
Juvenile	2005 et -	18-19 ans	

INFORMATIONS

Anne-Marie Blais, responsable
418 558-3679 ou
registraire.ringuettelotbiniere@gmail.com

JEUX DES GÉNÉRATIONS

Pétanque

Une occasion en or pour discuter, jouer et s'amuser avec des personnes de tous âges tout en jouant à la pétanque.

Pour tous et GRATUIT!

QUAND

Lundi et jeudi de 13h à 16h

Dès la mi-septembre,
selon la température

ENDROIT

Pavillon de Services

INFORMATIONS

Service des loisirs 418 926-2133 ou
loisirs@saintecroix.ca



ACTIVITÉS POUR LES AÎNÉS

En collaboration avec la FADOQ - Joyeux Pionniers

Un petit moment pour discuter,
jouer aux cartes ou au bingo,
s'amuser et prendre un café!

Activités **GRATUITES** et
réservées aux aînés!

QUAND

Tous les mardis de 13 h 30 à 16 h

Dès le 17 septembre

ENDROIT

Pavillon de Services

INFORMATIONS

Service des loisirs **418 926-2133** ou loisirs@saintecroix.ca

Suivez la page Facebook de la FADOQ pour en apprendre d'avantage :
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100004448388207>

ÉGALEMENT :

TOURNOIS DE RUFF

QUAND : Le dernier jeudi du mois.

DÉBUT : 26 septembre - 19 h

INFORMATION : Carmen Demers - 418 926-3723

ENDROIT : Pavillon de Services

COÛT : 5 \$

YOGA POUR LES RETRAITÉS !

La pratique du yoga vous intéresse ?

Jetez un oeil à notre cours de yoga
offert exclusivement pour les retraités.

Informations en page 9 de la
programmation

BIBLIOTHÈQUE

Accessible pour tous!

La bibliothèque municipale « Les Merveilles d'Alice » regroupe une vaste collection de livres pour toute la famille. Profitez de ce lieu pour découvrir de nouvelles œuvres littéraires!

HORAIRE

Mardi et jeudi de 16h30 à 20h

ENDROIT

École secondaire Pamphile-Le May

COÛT

L'abonnement est gratuit pour les résidents de Sainte-Croix



DE RETOUR EN SEPTEMBRE! L'HEURE DU CONTE

3^e samedi de chaque mois - 10 h

9 h 30 à 12 h : Service de prêt de livres

10 h : Lecture de contes et activités animées pour les enfants.

INFORMATIONS

418 796-0503, poste 27050

saintecroix.ca/loisirs-et-tourisme/culture-et-vie-collective/bibliotheque



BOÎTES À LIVRES ET CROQUE-LIVRES

Avez-vous déjà remarqué les deux boîtes en bois vitrées, l'une située en face de l'hôtel de ville et l'autre en face de la rue Pouliot ? Il s'agit de petites bibliothèques où les citoyens peuvent venir y déposer et/ou emprunter des livres gratuitement. À celles-ci s'ajoute un Croque-livres, situé au Centre Culturel et Sportif de Sainte-Croix.

VOUS AVEZ DES LIVRES QUI NE VOUS SERVENT PLUS ?

Venez les déposer dans ces boîtes. Ils feront le bonheur d'autres lecteurs!

GYMNASSE ET PALESTRES

Location et réservation

Vous pouvez réserver un plateau sportif afin de pratiquer un sport libre d'encadrement tel que le badminton, basketball, volleyball, pickleball, tennis ou hockey cosum. Formez votre équipe, trouvez vos adversaires, plaisir garanti!
Réservation obligatoire!

DISPONIBILITÉS

Lundi et mercredi dès 19 h 30
Vendredi dès 18 h 30
Autres disponibilités sur demande

RÉSERVATION

Service des loisirs **418-926-2133** ou
loisirs@saintecroix.ca



COÛTS DE RÉSERVATION

	À la séance (1h 30)	Forfait 12 semaines
PALESTRE	47 \$	495 \$
GRAND GYMNASSE	63 \$	630 \$
TERRAIN DE BADMINTON	25 \$	250 \$

Taxes incluses

LA FORGE

CENTRE D'ENTRAÎNEMENT

Abonnement et informations
<https://ur0.jp/WoQxG>

Nos services personnalisés

- Évaluation de la condition physique
- Programmes d'entraînement adaptés
- Massothérapie
- Kinésithérapie
- Et bien plus...

Serviette en
vente au coût
de 17,99 \$ + tx.



Pour nous joindre

Service des loisirs de Sainte-Croix
6377, rue Garneau (aréna)
loisirs@saintecroix.ca
418 926-2133



Activité
spéciale

21

septembre
prochain

La Forge vous prépare quelque chose de spécial. Suivez notre page Facebook pour ne rien manquer !

La Forge - Centre d'entraînement

Viens forger ta santé!

6209, rue Principale, Sainte-Croix

SAVIEZ-VOUS QUE...!

LOCATION PAVILLON

Saviez-vous que...

Le Pavillon de Services de Sainte-Croix s'offre en location pour vos événements

- Cuisine tout équipée disponible.
- Salle d'une capacité de 85 à 90 personnes.
- Une terrasse donnant accès au Parc Jean-Guy-Fournier.

Coût de location : 195 \$/jour
(taxes et ménage inclus)

Informations et réservation :

Pamella Marion,
coordonnatrice du service des loisirs
418 926-2133, option 2 ou
pamella.marion@saintecroix.ca



CASSE-CROÛTE DU CENTRE CULTUREL ET SPORTIF

Dès la semaine du 23 septembre

Ouverture pour les commandes pour emporter. Menu disponible ici :

<https://saintecroix.ca/loisirs-et-tourisme/sports-et-plein-air/centre-culturel-et-sportif>

Horaire :

Sujet à changement sans préavis

Mardi	17 h 30 - 22 h
Mercredi	17 h 15 - 20 h 15
Judi	11 h 15 - 13 h 30 et 17 h - 19 h 30
Vendredi	18 h 30 - 22 h
Samedi	8 h - 16 h
Dimanche	8 h - 17 h

Pour commander :

418 926-2156

Cartes de crédit et débit acceptées.

Les prix affichés incluent les taxes.

LOISIRS INTERMUNICIPAL

Saviez-vous que...

Les organismes de loisirs de la région ainsi que les intervenants culturels et municipaux œuvrent afin d'offrir à la population et aux visiteurs des activités tant pour les sportifs et les artistes, que pour les épicuriens, jeunes et moins jeunes.

Il est donc possible de consulter et de s'inscrire aux activités offertes par les services de loisirs et organismes des dix-huit municipalités de la MRC de Lotbinière en numérisant le code QR suivant :



MERCI À TOUS NOS BÉNÉVOLES ET PARTENAIRES!

Votre implication permet d'offrir un vaste choix d'activités et d'événements dans notre municipalité.



ADRESSES DES LOCAUX

Municipalité de Sainte-Croix

SERVICE DES LOISIRS DE SAINTÉ-CROIX

Centre Culturel et Sportif
6377, rue Garneau, Sainte-Croix
418 926-2133 ou loisirs@saintecroix.ca

ÉCOLE SECONDAIRE PAMPHILE-LE MAY

Gymnase, palestres, bibliothèque et locaux
6380, rue Garneau, Sainte-Croix
Bibliothèque: 418 796-0503, poste 27050

ÉCOLE PRIMAIRE LA MENNAIS

105, rue Laflamme, Sainte-Croix

PAVILLON DE SERVICES

115, rue Gauthier (anciennement le 115, chemin de l'Aqueduc)
Sainte-Croix (à côté du terrain de baseball)

SALLE ROBERT-DAIGLE (NON-DISPONIBLE CETTE SESSION)

Hôtel de ville
6310, rue Principale, Sainte-Croix

SALLE DE QUILLES MUNICIPALE

181, rue Laflamme, Sainte-Croix
418 926-3494, poste 111 ou salledequilles@saintecroix.ca