

GUIDE DES LOISIRS

AUTOMNE/HIVER
2025-2026



AU PROGRAMME :

- Sports
- Activités
- Événements

STÉPHANIE COALLIER
Coordonnatrice des loisirs

Téléphone: 418-268-8026 poste 5
Courriel: loisirs@st-alban.qc.ca

SAINT-ALBAN
UNE HARMONIE À EXPLORER



PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS MRC DE PORTNEUF

GRATUIT

Automne

C'est quoi ? Des inscriptions **gratuites** dans des activités sportives, culturelles et de plein air.

C'est pour qui ? **Pour toutes personnes** à faible revenu, une preuve est obligatoire.

Informations sur le programme : 418.476.7218

(Coordonnateur programme Accès-Loisirs MRC de Portneuf)

être sous ce revenu

1 PERSONNE:	31 264\$
2 PERSONNES:	38 922\$
3 PERSONNES:	47 851\$
4 PERSONNES:	58 096\$
5 PERSONNES:	65 892\$
6 PERSONNES:	74 315\$
7 PERSONNES:	82 739\$

St-Alban

PÉRIODE D'INSCRIPTION

le vendredi 19 septembre 2025 de 18h à 19h
(une preuve de revenu est requise)

au Centre Communautaire Fernand-Marcotte,
179 rue principale (en haut) à St-Alban



Pour plus d'informations, veuillez contacter le service des Loisirs au 418 268 8026

Plusieurs activités sportives, pour tous, ont lieu pendant la période hivernale, gratuitement ou payantes. Concernant les activités extérieures, nous vous conseillons toujours de visiter nos réseaux sociaux pour connaître les annulations.

REMBOURSEMENT

Pour toutes demandes de remboursement, les demandes doivent être écrites et adressées à Stéphanie par courriel au loisirs@st-alban.qc.ca. Un billet médical est obligatoire et ce dernier doit être joint à la demande de remboursement. Le remboursement sera au prorata des semaines restantes.

INSCRIPTION

Les cours sont payables aux enseignants directement sauf s'il est mentionné QIDIGO.

Aucune exception ne sera accordée quant aux tranches d'âges mentionnées pour les inscriptions au cours. La date du 30 septembre (comme à l'école) est considérée et sera appliquée pour tous et toutes.

SPORTS

ENTRAÎNEMENTS SPORTIFS

Instructeur: Fanny Cloutier
Information: (418) 339-2006 ou
fannycloutier@derytele.com

L'objectif premier de ce cours est de bouger dans une ambiance agréable et amusante! Chacun y va à son rythme et des alternatives sont offertes pour répondre à tous les niveaux! Au plaisir de bouger en votre compagnie! Si vous avez des haltères de 3,4 ou 5 lbs, vous pouvez les apporter aux cours, sinon, il y en a de disponibles à la salle. Un tapis d'exercice est conseillé.

Jour: Mercredi
Heure: 18h00 à 18h45
18h45 à 19h30
Durée: Septembre à Avril
Coût: 10\$/cours
Lieu : Centre Fernand-Marcotte
179 rue Principale

STRETCHING

Instructeur: Fanny Cloutier
Information: (418) 339-2006 ou
fannycloutier@derytele.com

Ce cours permet d'étirer les muscles du corps favorisant la flexibilité et la mobilité. Adapté pour tous, ce cours est idéal pour améliorer ou maintenir votre souplesse. Le tout dans une atmosphère calme et détendue, un sentiment de bien-être s'en suivra. Matériels requis: tapis d'exercice, longue bande élastique et peut être utile d'avoir blocs de yoga. Bienvenue à tous!

Jour: Mercredi
Heure: 19h30 à 20h15
Durée: Septembre à Avril
Coût: 10\$/cours
Lieu : Centre Fernand-Marcotte
179 rue Principale

SPORTS

PILATES ROULEAU

Informations : Josée Laperrière
Inscriptions: 418-399-9220
Courriel : laperrierejosee@gmail.com

Jour: Mardi
Heure: 9h30
Durée: Dès le 9 septembre
Coût: 160\$ pour 8 cours
Lieu : Centre Fernand-Marcotte
179 rue Principale

Pilates Tonus & Abdos est un entraînement ciblé pour renforcer l'ensemble du corps, avec une attention particulière aux abdominaux profonds. Parfait pour sculpter ta silhouette et améliorer ton bien-être global. Accessoires fournis.

YOGA SOUPLESSE & RENFORCEMENT

Informations : Josée Laperrière
Inscriptions: 418-399-9220
Courriel : laperrierejosee@gmail.com

Jour: Mardi
Heure: 10h40
Durée: Dès le 9 septembre
Coût: 160\$ pour 8 cours
Lieu : Centre Fernand-Marcotte
179 rue Principale

Yoga Stretching Total est un yoga plus engagé pour activer la musculature, travailler l'endurance et améliorer ta mobilité articulaire. Idéal pour celles qui veulent un yoga à la fois fluide, énergisant et structurant.

PICKLEBALL 12 ans et +

Informations : Martine Audet
audetmartine@hotmail.com

Jour: Lundi & Jeudi
Heure: Débutant: 18h00 à 19h00
Avancé : 19h00 à 20h00
Durée: Dès le 4 septembre
Coût: GRATUIT!
Lieu : Gymnase de l'école du Goéland
177 rue Principale (porte droite)

Les soirées pickleball sont offertes à la population. Vous devez apporter votre raquette. Balles disponibles sur place. Possibilité de céder deux parties par soir si trop de participants.

La FADOQ invite les débutants (de 12 ans et +) à ce sport à ce joindre à eux. Les parties pour débutant ont lieu les mêmes soirs, mais 1 heure plus tôt.

DANSE

ÉVEIL À LA DANSE (maternelles 4 et 5 ans)

Informations et inscriptions :

Viviane Bauge,
Téléphone : 418 454-3952
Courriel : bonjourladanse@gmail.com

Jour: Jeudi
Heure: 16h45 à 17h30
Durée: Session annuelle de 24 cours
04 sept. au 11 déc. : 11 cours
8 janv. au 9 avril : 13 cours
Coût: 225\$ (rabais fratrie/famille)
Lieu : Centre Fernand-Marcotte
179 rue Principale

Ce cours permet à l'enfant de développer sa motricité globale, d'apprendre à se situer dans l'espace, à collaborer, à développer son sens du rythme et à faire ses premiers pas de danse. Tout se fait par le jeu. Les parents et les enfants devront signer et respecter les consignes de sécurité et de fonctionnement de l'enseignante. Aucun parent ne peut assister au cours. Un atelier parent/enfant aura lieu avant les Fêtes. Un grand spectacle avec décors et costumes sera présenté la semaine du 16 avril. Informations à venir. Tenue de sport exigée.

*Les enfants doivent se rendre au cours accompagnés et repartent avec leurs parents ou personne désignée.
Inscription annuelle obligatoire.

DANSE CRÉATIVE (1e, 2e et 3e année)

Informations et inscriptions :

Viviane Bauge,
Téléphone : 418 454-3952
Courriel : bonjourladanse@gmail.com

Jour: Jeudi
Heure: 15h30 à 16h30
Durée: Session annuelle de 24 cours
04 sept. au 11 déc. : 11 cours
8 janv. au 9 avril : 13 cours
Coût: 300\$ (rabais fratrie/famille)
Lieu : Centre Fernand-Marcotte
179 rue Principale

Ce cours aborde la danse de manière plus structurée par des échauffements et l'apprentissage de techniques de danse, tout en développant la créativité des enfants par la création de deux chorégraphies avec l'enseignante et sous forme d'ateliers entre pairs. Les parents et les enfants devront signer et respecter les consignes de sécurité et de fonctionnement de l'enseignante. Aucun parent ne peut assister au cours. Un atelier de présentation en présence des parents aura lieu avant les Fêtes. Un grand spectacle avec décors et costumes sera présenté la semaine du 16 avril. Informations à venir. Tenue de sport exigée.

*Les enfants se rendent au cours seuls et l'enseignante les attend à la porte du centre communautaire et ils repartent seuls ou avec leurs parents ou personne désignée.
Inscription annuelle obligatoire.

DANSE

DANSE MULTISTYLE (4e année–secondaire 2)

Informations et inscriptions :

Viviane Bauge,
Téléphone : 418 454–3952
Courriel : bonjourladanse@gmail.com

Jour: Jeudi
Heure: 17h45 à 18h45
Durée: Session annuelle de 24 cours
04 sept. au 11 déc. : 11 cours
8 janv. au 9 avril : 13 cours

Coût: 300\$ (rabais fratrie/famille)
Lieu : Centre Fernand–Marcotte
179 rue Principale

Plusieurs styles de danse sont abordés dans ce cours : ballet, jazz et hip–hop. Le cours se divise en trois parties : échauffements et exercices, apprentissage d'une chorégraphie de groupe et atelier de création en sous–groupes. Trois chorégraphies seront montées au cours de l'année. Les parents et les enfants devront signer et respecter les consignes de sécurité et de fonctionnement de l'enseignante. Aucun parent ne peut assister au cours. Une séance de démonstration sera présentée avant les Fêtes. Un grand spectacle avec décors et costumes sera présenté la semaine du 16 avril. Informations à venir. Tenue de sport exigée.

*Les enfants se rendent au cours et repartent seuls ou avec un parent.
Inscription annuelle obligatoire.

DANSE CONTEMPORAINE ADULTES DÉBUTANTS ET INTERMÉDIAIRES (15 ans et +)

Informations et inscriptions :

Viviane Bauge,
Téléphone : 418 454–3952
Courriel : bonjourladanse@gmail.com

Jour: Jeudi
Heure: 19h00 à 20h30
Durée: Session annuelle de 24 cours
04 sept. au 11 déc. : 11 cours
8 janv. au 9 avril : 13 cours

Coût: 370\$
Lieu : Centre Fernand–Marcotte
179 rue Principale

Cette forme de danse respecte les capacités corporelles de chaque personne. Le cours n'est pas axé sur la performance technique mais sur la recherche de l'aisance des mouvements, le développement de la souplesse et surtout sur le plaisir de danser et d'être bien avec soi et les autres tout en laissant place à l'expression artistique. Deux chorégraphies seront créées au cours de l'année et présentées lors d'un spectacle la semaine du 16 avril. Informations à venir. Tenue de sport exigée.

*Inscription annuelle obligatoire.

SPORTS

AUTRES SERVICES SPORTIFS

- Parc Naturel Régional de Portneuf avec ses sentier pédestre et de raquettes.
- Les Portes de l'Enfer – Centre de Ski de Fond



Informations:

418 268-6681,

info@parcportneuf.com, www.parcportneuf.com

- Patinoire extérieure, centre des loisirs.

Notre Patinoire est ouverte en fonction des conditions météorologiques. Des nouveautés sont à prévoir cette année! Veuillez toujours vous référer à nos réseaux sociaux pour connaître l'état de la patinoire, ou téléphoner!

Informations: 418-268-8026 poste 5

418-268-5913 (Patinoire)

<https://www.facebook.com/saintalbanportneuf>

ARTS

ATELIER D'ART AVEC SUZANNE CLAVEAU

Informations & Inscriptions: Facebook de Suzanne Claveau OU
418-268-8026 poste 5

Jour: 1 vendredi par mois

Heure: À déterminer

Durée: –

Coût: À déterminer

Lieu : Centre Communautaire
Fernand-Marcotte,
179 rue Principale

Mme Suzanne Claveau offrira un atelier d'art de style bricolage avec ou sans peinture, un vendredi par mois.

Ouvert à tous les niveaux.

Le coût variera selon le matériel fourni.

Les détails seront annoncés dans L'Albanois, sur la page Facebook municipale et celle de Mme Claveau.

ACTIVITÉS

Cercle des Fermières de Saint-Alban

Informations:

Aline Picard 418-268-3785



Les Cercles
de Fermières
du Québec

Initiation au tissage, tricot, etc. Ateliers organisés selon les différentes demandes.

Les nouveaux parents sont invités à venir voir les Fermières pour recevoir un cadeau!

Jour: Tous les Jeudis
Heure: 13h00 à 15h30
Lieu: Centre Communautaire
Fernand-Marcotte
179 rue Principale.



FADOQ de Saint-Alban

Informations et responsables :

Raymonde Naud, présidente 418-326-8742

Activités sociales et activité vie active pour les personnes de 50 ans et +.

Jour: Les lundis (vie active) & mercredis (social)
Heure: Lundi 13h30 à 15h00
Mercredi 13h00 à 15h00
Coût: GRATUIT Membre FADOQ
(Sauf activités spéciales)
Lieu : Centre Communautaire
Fernand-Marcotte
179 rue Principale.

ACTIVITÉS

Bibliothèque Municipale BIBLIO-CHUT!

Informations et responsable :

Marcelle Lauzon 418 268-3557

Membre du Réseau biblio de la Capitale nationale et de la Chaudière-Appalaches (Réseau BIBLIO CNCA). Nous effectuons le prêt de livres (audio, romans, documentaires), magazines, bd, albums et casse-têtes. Le service de prêt entre bibliothèques (PEB) est offert aux abonnés.

Accès aux collections numérique du Réseau BIBLIO CNCA :

- Plus de 12, 000 livres numériques
- Plus de 3, 300 revues numériques
- Livres audio
- Protégez-vous
- Généalogie
- Autoformation : Tout apprendre : 800 cours gratuits.

Accès aux collections spéciales du Réseau BIBLIO CNCA:

- Muséo : des musées à emporter!
- Wally : trousse de codage
- Manga : BD japonaises
- Réalité virtuelle.

Des expositions diverses sont présentées tout au long de l'année.

Horaire: Lundi : 13 h 00 à 15 h 00

Mardi : 18 h 30 à 20 h 00

Mercredi : 15 h 00 à 18 h 00

Jeudi : FERMÉE

Vendredi : 13 h 30 à 17 h 30

Coût: GRATUIT

Lieu : Centre Communautaire Fernand-Marcotte
179 rue Principale.



ÉVÉNEMENTS

MAISON HANTÉE!!!

Maison hantée de Saint-Alban – 2e édition

Frissons garantis pour toute la famille !

- Parcours des petits monstres – Après-midi, spécialement adapté pour les plus jeunes (rien pour les faire sauter au plafond... ou presque !)
- Parcours des plus courageux – En soirée, pour ceux qui n'ont pas peur de sursauter... ni de crier !

***À la fin du parcours, contribution volontaire au profit du camp de jour. Vos dons feront sourire nos animateurs !

Osez franchir la porte... si vous en avez le cran.

Jour: 25 Octobre 2025

Heure: 13h00 à 16h00

&

19h00 à 22h00

Coût: GRATUIT

Lieu : Centre des Loisirs
4 rue Sauveur-Patry.



NOËL DU COEUR / PARADE DE NOËL

La magie de Noël défilera dans les rues de Saint-Alban !
Joignez-vous à nous pour la grande parade de Noël et
profitez de l'occasion pour offrir un peu de chaleur aux familles
dans le besoin.

Récolte de denrées non périssables – Les dons amassés tout au
long du parcours seront remis directement aux familles
défavorisées de notre village.

Ensemble, faisons briller la solidarité et l'esprit des Fêtes !

Jour: 29 Novembre 2025

Heure: 15h30

Coût: –

Lieu : –

ÉVÉNEMENTS

MARCHÉ DE NOËL

Le marché de Noël est une initiative de nos élèves. Ils travaillent fort pour vous offrir une belle diversité en procédant par l'échange de service lors de ce marché. Vous tricotez et vous faites de bonnes tourtières? Alors venez vendre vos créations et offrez une tourtière pour le brunch à l'école! En effet, pour participer comme exposant, vous vous engagez à offrir pour nos élèves, une partie de la nourriture qui servira lors du brunch de Noël à l'école. Venez découvrir nos artisans et compléter vos cadeaux de Noël de dernière minute! Les profits de la vente des produits de nos étudiants vont dans les fonds pour leurs activités scolaires.



Jour: 14 Décembre 2025

Heure: À déterminer

Informations et location de tables:
sgenest01@csssportneuf.gouv.qc.ca
(Stéphanie Genest, enseignante)

Lieu : Église de Saint-Alban

FESTI-NEIGE

Viens profiter de l'hiver avec nous! Le Festi-neige revient pour une autre année avec autant de plaisir et de fébrilité. Glissade, maquilleuse, musique, mais le plus important : le fameux tournois de hockey! Allez! Formez votre équipe et venez prouvez que c'est la vôtre la meilleure

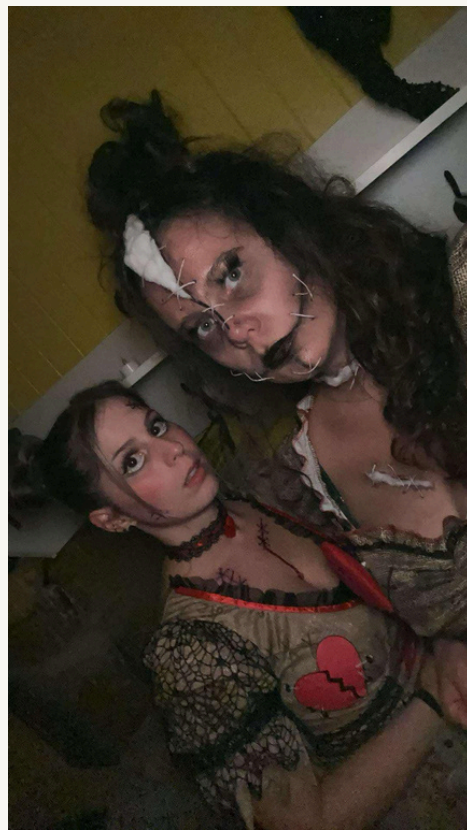
Jour: 15-16-17 Janvier 2026

Heure: À déterminer

Informations & Équipes de hockey:
283-2660 (Jean-Philippe Rochon)

Lieu : Centre des loisirs
4 rue Sauveur-Patry





SAINT-ALBAN

UNE HARMONIE À EXPLORER

