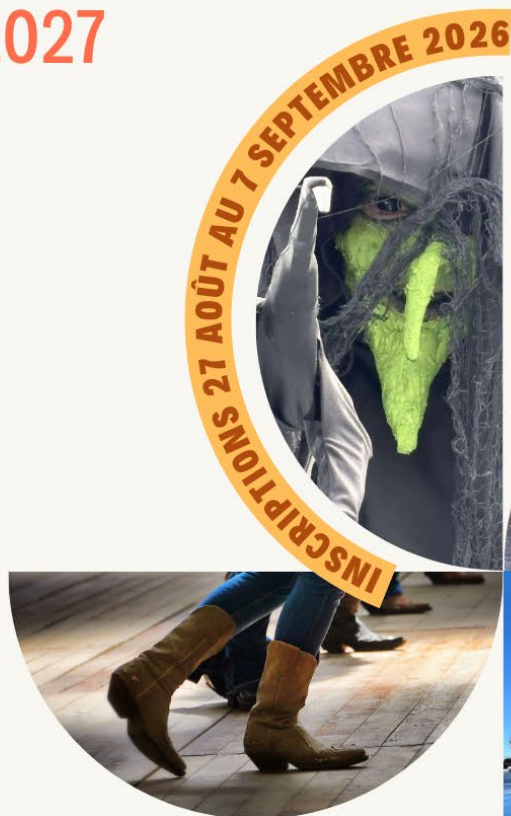
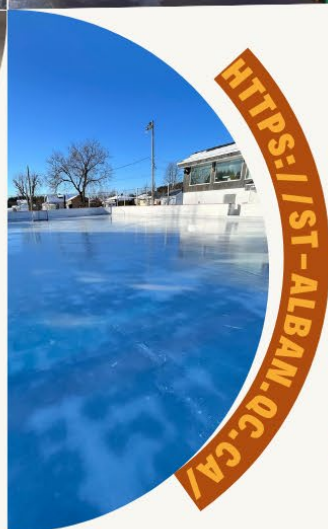


GUIDE DES LOISIRS

AUTOMNE/HIVER
2026-2027



INSCRIPTIONS 27 AOÛT AU 7 SEPTEMBRE 2026



[HTTPS://ST-ALBAN.QC.CA/](https://st-alban.qc.ca/)

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
qui habitent dans une
des municipalités
participantes.
(une preuve de revenu
est obligatoire.)



Informations sur le programme :



418.476.7218

(Coordonnateur programme
Accès-Loisirs
MRC de Portneuf)

ÊTRE SOUS CE REVENU

1 PERSONNE:	31 906\$
2 PERSONNES:	39 721\$
3 PERSONNES:	48 832\$
4 PERSONNES:	59 288\$
5 PERSONNES:	67 244\$
6 PERSONNES:	75 839\$
7 PERSONNES:	84 436\$

Venez vous inscrire à la date et heures indiquées!

1		SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES	8 SEPTEMBRE	17 H À 18 H
2		SAINT-RAYMOND	2 SEPTEMBRE 3 SEPTEMBRE	9 H À 16 H 13 H À 18 H 30
3		SAINT-UBALDE	14 SEPTEMBRE	18 H À 19 H
4		NEUVILLE	17 SEPTEMBRE	18 H À 19 H
5		SAINT-ALBAN	11 SEPTEMBRE	17 H À 18 H
6		PORTNEUF	11 SEPTEMBRE	18 H 30 À 19 H 30
7		DONNACONA	9 SEPTEMBRE	18 H À 19 H
8		STE-CHRISTINE-D'Auvergne	16 SEPTEMBRE	17 H À 18 H
9		PONT-ROUGE	10 SEPTEMBRE	9 H 30 À 18 H
10		SAINT-BASILE	17 SEPTEMBRE	14 H 30 À 17 H 30
11		DESCHAMBAULT-GRONDINES	2 SEPTEMBRE	18 H À 19 H
12		SAINT-CASIMIR ET ST-THURIBE	18 SEPTEMBRE	18 H À 19 H
13		CAP-SANTÉ	10 SEPTEMBRE	18 H À 19 H



Le loisir et la culture pour tous, près de chez vous!

Plusieurs activités sportives, pour tous, ont lieu pendant la période hivernale, gratuites 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

AUTRES SERVICES SPORTIFS

- Parc Naturel Régional de Portneuf avec ses sentiers 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. 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>

SOIRÉES FESTIVES À LA PATINOIRE:

Cette année, la patinoire se transforme en véritable piste de danse à ciel ouvert! Retenez les dates suivantes et venez profiter de nos soirées festives dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

- 9 janvier : Jour de l'an
- 6 février : Party 90-2000

Au programme : musique thématique, décorations, éclairage d'ambiance et beaucoup de plaisir! Que vous soyez amateur de danse ou simplement à la recherche d'une belle sortie entre amis ou en famille, il y en aura pour tous les goûts.

Pour l'occasion, la consommation de boissons alcoolisées sera exceptionnellement permise sur le site, dans le respect des règles en vigueur.

Les activités auront lieu si les conditions météorologiques le permettent. En cas de pluie ou de météo défavorable, elles pourraient être annulées ou reportées.

On vous attend en grand nombre pour partager ces belles soirées avec nous!

SPORTS

PICKLEBALL 12 ans et +

Informations : Martine Audet
audetmartine@hotmail.ca

Jour: Lundi & Jeudi
Heure: Débutant: 18h00 à 19h00
Avancé : 19h00 à 21h00
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.

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 4–5 ans)

Informations et inscriptions :
Karianne Vaillant,
Courriel: Karianne.Vaillant@hotmail.com

Jour: Jeudi
Heure: 16h15 à 17h15
Durée: Session bi-annuelle.
17 sept. au 17 déc* : 11 cours
8 janv. au 9 avril : 13 cours
Coût: 132\$ /la session
Lieu : Centre Fernand–Marcotte
179 rue Principale

DANSE CRÉATIVE (1e, 2e et 3e année)

Informations et inscriptions :
Karianne Vaillant,
Courriel : Karianne.Vaillant@hotmail.com

Jour: Jeudi
Heure: 15h20 à 16h15
Durée: Session bi-annuelle
17 sept. au 17 déc. : 11 cours
8 janv. au 9 avril : 13 cours
Coût: 132\$ /la session
Lieu : Centre Fernand–Marcotte
179 rue Principale

Détentrice d'un baccalauréat en théâtre et d'un certificat d'enseignement de la danse d'Arthur Murray, Karianne enseigne les arts dans le réseau scolaire depuis 4 ans. Elle enseigne également la danse aux enfants et aux adultes depuis 2011 à Cap Santé, Québec, Neuville, Portneuf, Pont-Rouge et Shannon.

L'éveil à la danse et la danse créative sont enseignés selon la méthode Franklin et ADAM afin de soutenir l'enfant dans le développement de sa proprioception.

Spectacle des enfants le 11e cours, soit le 17 décembre, suivi d'une soirée dansante pour les adultes, si le cours adulte démarre.

*Note importante: Elle enseignera et sera DJ en Italie du 27 octobre au 15 novembre inclusivement.

DANSE

DANSE SOCIALE & TANGO ARGENTIN

Informations et inscriptions :

Karianne Vaillant,
Téléphone: 418 255-8109
Courriel: Karianne.Vaillant@hotmail.com

Jour: Jeudi
Heure: 19h00 à 20h15
Durée: Session bi-annuelle
17 sept. au 17 déc. : 11 cours
8 janv. au 9 avril : 13 cours
Coût: 165\$/ la session
Lieu : Centre Fernand-Marcotte
179 rue Principale

Détentrice d'un baccalauréat en théâtre et d'un certificat d'enseignement de la danse d'Arthur Murray, Karianne enseigne les arts dans le réseau scolaire depuis 4 ans. Elle enseigne également la danse aux enfants et aux adultes depuis 2011 à Cap Santé, Québec, Neuville, Portneuf, Pont-Rouge et Shannon.

Tous les cours de danse sont enseignés selon le syllabus Arthur Murray, DVIDA pour la danse sociale et Dance Vision pour le tango argentin.

Spectacle des enfants le 11e cours, soit le 17 décembre, suivi d'une soirée dansante pour les adultes, si le cours adulte démarre.

*Note importante: Elle enseignera et sera DJ en Italie du 27 octobre au 15 novembre inclusivement.

DANSE COUNTRY

Informations et inscriptions :

Sandrine Touzin,
Téléphone : 819-383-5533
Courriel : Sandrine.touzin@hotmail.com

Jour: Dernier vendredi de chaque mois
Heure: 19h00 à 20h15
Durée: Septembre à Avril
Coût: 10\$/ personne
Lieu : École Primaire du Goéland
177 rue Principale

Les amateurs de danse country sont invités à se joindre à nous chaque dernier vendredi du mois pour une soirée de danse en ligne dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Que vous soyez débutant ou danseur expérimenté, cette activité est ouverte à tous, peu importe l'âge. Venez apprendre, pratiquer et partager le plaisir de danser au rythme de la musique country.

Parce qu'il n'y a rien de mieux pour terminer le mois en beauté, enfiler vos bottes et joignez-vous à nous!



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 :	10h00 à 11h30
	Vendredi :	13 h 30 à 15 h 30

Coût: GRATUIT

Lieu : Centre Communautaire Fernand-Marcotte
179 rue Principale.



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**
Club Saint-Alban

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

Cet atelier se déroule en formule "6 à 9". Les participants peuvent apporter leurs vin ou toutes autres boissons. Lors de cet atelier, nous cuisinons 3 recettes idéales pour recevoir et explorons les notions de stylisme culinaire, appliquées à la création d'une planche à apéro. Alliant créativité, gourmandise et plaisir, cet atelier est une façon conviviale d'apprendre à cuisiner tout en connectant avec ses pairs. Chaque participant bâtit sa propre planche, apprend à la photographier et peut ensuite la déguster comme repas. Cet atelier inclut la nourriture et le matériel.

**INSCRIPTION VIA LA PLATEFORME QIDIGO ou par téléphone
418-268-8026 poste 5*



Présenté par
Ajir Nutrition



PRÊT À CUISINER SEUL!

Date: 22 janvier 2027
Heure: 9h30 à 15h00
Coût: 90\$/ personne
Lieu: Centre Communautaire
Fernand-Marcotte,
179 rue Principale

Cet atelier s'adresse à des groupes d'enfant entre 9 et 14 ans. Il a pour objectif de rendre les jeunes plus autonomes en cuisine. en passant par des notions de sécurité en cuisine, des astuces de nutrition, la réalisation de 3 recettes, ainsi que du temps pour déguster et se dégourdir , cet atelier se déroule sur une journée complète. Alliant créativité, plaisir et découverte, ces ateliers sont parfait pour combler une journée pédagogique! Les participants peuvent manger leurs créations sur place et en rapporter à la maison. (dîner inclus)

**INSCRIPTION VIA LA PLATEFORME QIDIGO ou par téléphone
418-268-8026 poste 5*



ACTIVITÉS

PRÊTS À RESTER SEULS!

Date: 16 avril 2027

Heure: 9h00 à 15h00

Coût: 55\$ / participant

Lieu: Centre Communautaire

Fernand-Marcotte,

179 rue Principale

Ce cours donné aux jeunes âgés de 9 à 13 ans.

Le cours permet aux enfants d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à la maison et dans leur collectivité quand ils ne sont pas sous la supervision d'un parent, d'un tuteur ou d'une tutrice ou d'une ou d'un adulte de confiance tout en les responsabilisant afin qu'ils agissent de façon responsable et sécuritaire lorsqu'ils sont seuls.

**INSCRIPTION VIA LA PLATEFORME QIDIGO ou par téléphone
418-268-8026 poste 5*



FPS Depuis 20 ans
Formation Prévention Secours



**Croix-Rouge
canadienne**

Partenaire de formation

Ce cours donné aux jeunes âgés de 11 à 15 ans.

Ce cours permet aux jeunes d'acquérir les compétences essentielles pour prévenir les urgences et intervenir en cas de besoin. Ce cours apprend à reconnaître et à prévenir les situations dangereuses, à faire des choix sécuritaires et à promouvoir des comportements sécuritaires.

De plus, ils apprendront comment nourrir et habiller les enfants et les bébés, jouer avec eux et changer une couche. Il leur offre également les outils nécessaires pour faire valoir leurs services de gardiennes et de gardiens d'enfants auprès de familles potentiellement intéressées. Ils apprennent à prendre de bonnes décisions, à gérer des comportements complexes, à être responsables et à faire preuve de leadership.

**INSCRIPTION VIA LA PLATEFORME QIDIGO ou par téléphone
418-268-8026 poste 5*

GARDIENS AVERTIS

Date: 14 mai 2027

Heure: 8h30 à 16h30

coût: 60\$

Lieu: Centre Communautaire

Fernand-Marcotte,

179 rue Principale

ÉVÉNEMENTS

MAISON HANTÉE!!!

Maison hantée de Saint-Alban — 3e 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: 24 Octobre 2026

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 dans le besoins de notre village.

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

Jour: 5 décembre 2026

Heure: 15h30

Pour faire la demande de panier de Noël, Contactez Les loisirs Du 1er au 30 novembre au 418-268-8026 poste 5 ou loisirs@st-alban.qc.ca , Distribution le 6 décembre.

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 services 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: 13 Décembre 2026
Heure: À déterminer

Informations et locations:

sgenest01@cssportneuf.gouv.qc.ca
(Stéfanie Genest, enseignante)

Lieu : École primaire Du Goëland
177 rue Principale

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: 14-15-16 Janvier 2027
Heure: À déterminer
Informations & Équipes de hockey:
418-283-2660 (Jean-Philippe Rochon)

Lieu : Centre des loisirs
4 rue Sauveur-Patry

