

Service des loisirs et de la culture

PROGRAMMATION

AUTOMNE 2026

Ville de
**SAINT
RAYMOND**

Obtenez 10% de rabais
en vous inscrivant durant
la période d'inscription.

INSCRIPTIONS - 18 au 27 août 2026



UNIQUEMENT PAR INTERNET (dès 6h)

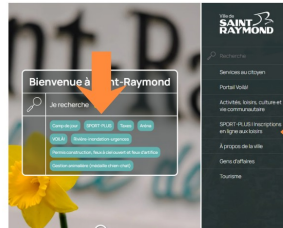
[https://www.sport-plus-online.com/PrmsMVC/?
VirId=1667&ArrId=1935](https://www.sport-plus-online.com/PrmsMVC/?VirId=1667&ArrId=1935)

LA FAÇON LA PLUS RAPIDE ET EFFICACE POUR S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS : L'INSCRIPTION EN LIGNE!



POUR VOUS CONNECTER OU CRÉER VOTRE DOSSIER: Visitez le site de la Ville de Saint-Raymond au www.villesaintraymond.com/

Dans les onglets de droite, cliquez sur SPORT-PLUS

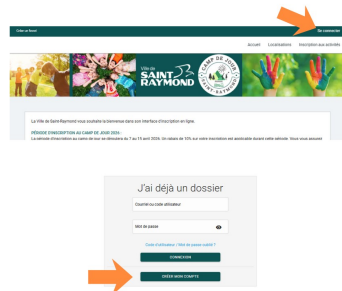


Prenez note que chaque activité accepte un certain nombre d'inscriptions.

Premier arrivé, premier servi!

Après avoir complété votre inscription en ligne, vous devez acquitter votre facture immédiatement avec votre carte de crédit MasterCard ou Visa sans quoi votre inscription sera supprimée.

Vous pouvez ensuite vous connecter ou créer un dossier. Pour informations, veuillez vous référer à la procédure pour les inscriptions via Sport-Plus, qui explique les étapes de la création du compte, et à la foire aux questions.



PAIEMENT EN LIGNE PAR CARTE DE CRÉDIT SEULEMENT



JOURNÉES FÉRIÉES ET CONGÉS SCOLAIRES



Tous les cours du **Service des loisirs et de la culture** sont annulés lors des **journées fériées**. Veuillez vous référer aux horaires des activités, dans votre calendrier SPORT-PLUS ou sur votre reçu. **SEULES les activités parascolaires** sont annulées lors des **congés scolaires**.

TEMPÊTE



Lors des tempêtes, vous recevrez un courriel uniquement si votre cours est annulé. Vérifiez vos courriels en cas de doute.

POLITIQUE FAMILIALE

Dès qu'une personne inscrit plus d'un membre d'une même famille résidente de Saint-Raymond, un rabais de 10 % sera accordé pour chaque activité de chacun des membres de cette famille. Ce rabais est applicable pour des activités régulières dans une même session. Cette politique ne s'applique pas pour le centre de ski.

PAIEMENT :

- Le paiement doit être effectué lors de l'inscription.
- Les taxes sont incluses dans le coût des activités.

Pour les inscriptions en ligne par **SPORT-PLUS** le paiement doit être effectué par carte de crédit. Vous serez redirigé vers la plateforme de paiement.

Il est possible de payer en deux versements pour les activités dont les coûts d'inscription s'élèvent à plus de 100 \$. Le 2^e versement doit être fait au plus tard le **2 octobre 2026**. Il est à noter que si vous choisissez de payer en ligne via **SPORT-PLUS**, en deux versements, avec votre carte de crédit, le 2^e versement sera automatiquement programmé sur celle-ci au 2 octobre 2026.

INSCRIPTION POUR LES PERSONNES NON RÉSIDENTES :

Aux fins de la présente définition, est considérée résidente toute personne physique domiciliée permanente sur le territoire de Saint-Raymond. N'est pas considérée comme résidente toute personne propriétaire ou locataire d'un emplacement de camping ou propriétaire d'un terrain. La politique s'applique pour toutes les activités organisées par le Service des loisirs et de la culture.

Un coût supplémentaire de 50 % par activité sera appliqué aux personnes qui résident à l'extérieur du territoire de Saint-Raymond.

MODALITÉS D'INSCRIPTION :

Un nombre minimal de participants est requis afin qu'un cours ou un atelier soit offert. Un nombre maximal est aussi fixé. L'inscription via la plateforme **SPORT-PLUS** demeure le moyen le plus efficace pour procéder à vos inscriptions.

REMBOURSEMENT :

Les remboursements peuvent être effectués pour les activités organisées par le Service des loisirs et de la culture dans les cas suivants :

1. Remboursement automatique à 100 % lorsque le cours est annulé par le Service des loisirs et de la culture.
2. Pour des raisons médicales du participant. Dans ce cas, un billet du médecin sera exigé, et la demande devra être reçue avant la fin de la session en cours.
3. Immédiatement après le 2^e cours, pour diverses raisons : objectifs non atteints, nouvel horaire, déménagement, etc. **Le participant devra demander son remboursement avant la tenue du 3^e cours.**
4. Les participants inscrits dans les différents clubs accrédités (hockey, patinage, soccer, vélo, etc.) doivent communiquer avec le club pour un remboursement.

Pour les points 2 et 3, dans le cas où un remboursement serait accepté, des frais d'administration de 10 % seront retenus. On soustraira également un montant d'argent au prorata du nombre de cours que le participant aura suivis. Mis à part les points mentionnés ci-dessus, aucun remboursement d'inscription ne sera effectué une fois que l'activité sera débutée.

LE SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

En partenariat avec le milieu, le Service des loisirs et de la culture de la Ville de Saint-Raymond a comme mission d'apporter une contribution essentielle à la qualité de vie de la population raymondoise en favorisant l'accès aux services et aux ressources en matière de loisirs et de culture. Pour ce faire, le service offre des activités et des infrastructures de loisirs selon les besoins du milieu et favorise le partenariat ainsi que la reconnaissance des bénévoles et des associations.

Nous espérons que cette programmation répondra à vos attentes. N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires.

NOS PRINCIPALES RESPONSABILITÉS SONT :

- Présenter des programmes d'activités sportives, culturelles et communautaires en fonction des besoins de la population raymondoise;
- supporter le travail des associations qui sont accréditées par la Ville de Saint-Raymond;
- assurer une saine gestion des ressources humaines physiques et financières allouées par la Ville de Saint-Raymond à l'organisation des sports, de la culture et de la vie communautaire;
- agir en qualité de ressource-conseil auprès des citoyens et des groupes afin qu'ils participent à l'organisation et au développement d'événements spéciaux touchant spécifiquement le sport, la culture et la vie communautaire.

NOTRE ÉQUIPE

- **JEAN ALAIN**, directeur
- **JIMMY MARTEL**, responsable des loisirs, sports et événements
- **MARTIN HARDY**, contremaître
- **ALEXANDRA BEAUPRÉ**, responsable centre de ski et camp de jour
- **ÉTIENNE ST-PIERRE**, coordonnateur à la culture et au patrimoine
- **EMMANUELLE NOREAU**, agente administrative
- **JOSIANE LA HAYE**, agente de bureau au centre multifonctionnel
- **SOPHIE PACAUD**, agente administrative au centre de ski
- **JONATHAN PAGEAU**, journalier spécialisé
- **LUC LÉPINE**, journalier spécialisé
- **BOBBY CANTIN**, préposé
- **CHANTAL CANTIN**, préposée
- **RAPHAËL GINGRAS**, préposé
- **ÉRIC MOISAN**, préposé
- **LUCAS MORASSE**, préposé
- **MARIO VACHON**, préposé

NOUS JOINDRE ET EMPLACEMENTS

- **ADMINISTRATION** 418 337-2202, poste 3
375, rue Saint-Joseph
loisirs@villesaintraymond.com
- **SKI SAINT-RAYMOND** 418 337-2866
1226, rang Notre-Dame
- **ARÉNA** 418 337-8605
160, place de l'Église
- **CENTRE MULTIFONCTIONNEL** 418 337-2202, poste 201
160-2, place de l'Église

- **SALLE D'ENTRAÎNEMENT LA CASERNE**
375, rue Saint-Joseph (entrée arrière)
- **PARC PROMUTUEL**
175, route des Pionniers
- **SALLE DU PONT-TESSIER**
160, place de l'Église
- **ÉCOLE PRIMAIRE DE LA GRANDE VALLÉE :**
 - **Pavillon Marguerite-d'Youville**
150, rue de l'Hôtel de ville
 - **Pavillon Saint-Joseph**
380, rue Saint-Cyrille

TABLE DES MATIÈRES

GÉNÉRAL

Inscription en ligne	1
Information - procédure d'inscription	1
Le Service des loisirs et de la culture	2
Au Rythme de l'Automne	5
Parc Promutuel Assurance	6-7
Culture Saint-Raymond	8
Raid Bras-du-Nord	9
Formulaire d'inscription FASL	10
Programme Accès-Loisirs	11
Évènements à venir	28
Ski Saint-Raymond – Offre d'emploi	36

LOISIRS PARASCOLAIRES

Activité « Just Dance »	12
Apprentis-cuisiniers	12
Ateliers créatifs	13
Écriture créative	13
Initiation aux sports	13
Karaté-midi	13
Mini-basket	13
Soccer intérieur	14
Théâtre et improvisation	14
Tricot	14
Yoga expansion	14
Zumba pour enfant	14

ACTIVITÉS SPORTIVES

La Caserne – Salle d'entraînement	16-17
Boxe sans contact	18
Circuit « maman - bébé »	18
Club de marche « Les mille pas »	18
Conditionnement 50 / 65 ans et plus	18
Cours de groupe à la carte	19
Danse country-pop	19
Entraînement fonctionnel	19
Entraînement HIIT - Express	20
Entraînement STEP	20
Entraînement « Tabata »	20

Entraînement TRX / TRX 50 ans et plus	20
Entraînement TRX - Express	21
Pilates	21
Programme PIED	21
Spinning	22
Spinning adapté pour 50 ans et plus	22
Rythme et mouvements pour 50 ans et plus	22
Yoga - gestion du stress	23
Yoga 50 ans et plus	23
Yoga - express	23
Yoga - parent/enfant	23
Zumba	23
Zumba Gold	23
Badminton	24
Basketball – Mixte	24
Volleyball	24
Pickleball	25
Karaté	26-27

ACTIVITÉS CULTURELLES

Arts dramatique	28
Ateliers d'écriture créative	28
Chorale	29
Cours d'anglais	29
Cours de théâtre	29
Peinture avec Lucie Dolbec	29
Danse Arc-en-ciel (3 ans à adulte)	30-31-32
Piano, guitare et violon (cours privés)	33
Service de lecture (bibliothèque)	33
Libérez les livres	33

NOS ORGANISMES / INFRASTRUCTURES

Ski Saint-Raymond	4
Club de patinage artistique	15
Comité de hockey mineur	34
Aréna et activités de glace	35
Vallée Bras du Nord	37
Organismes du milieu	38-39-40-41-42
Piscine Lyne-Beaumont	43
Parcs et espaces verts	44



UNE STATION 4 SAISONS !
1226, RANG NOTRE-DAME
SAINT-RAYMOND G3L 1N4



- Initiation au vélo de montagne
- Vélo de montagne



PARCOURS DE DISC GOLF

Offert gratuitement à la population de mai à octobre.



SENTIER PÉDESTRE

Un sentier a été aménagé dans la montagne. Il offre des points de vue exceptionnels !



AU RYTHME DE L'AUTOMNE

Ville de
**SAINT
RAYMOND**

**LE SAMEDI
26 SEPTEMBRE 2026
11 H À 16 H**

**ÉVÉNEMENT
AUTOMNAL ET FAMILIAL**



SUR LE SITE

- Maquillage pour enfants
- Structures gonflables
- Animation musicale 🎵
- Espace feu 🔥
- Sentiers pédestres et de vélo

AU PROGRAMME

- Tournoi amical de disc golf
- Chasse aux citrouilles
- Épluchette de blé d'inde 🌽
- Escalade
- Défi évasion

À LA STATION SKI SAINT-RAYMOND

1226, RANG NOTRE-DAME, SAINT-RAYMOND

WWW.VILLESAINTRAYMOND.COM | 📍 VILLE SAINT-RAYMOND

DÉCOUVREZ LE

PARC PROMUTUEL ASSURANCE

📍 175, route des Pionniers, Saint-Raymond

Avec ses installations, le parc Promutuel Assurance se veut un parc multifonctionnel où toute la population est invitée à se divertir en plein air!

TERRAINS DE SOCCER



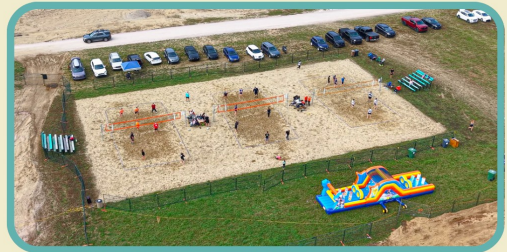
TERRAINS DE TENNIS



TERRAINS DE PICKLEBALL



TERRAINS DE VOLLEYBALL DE PLAGE



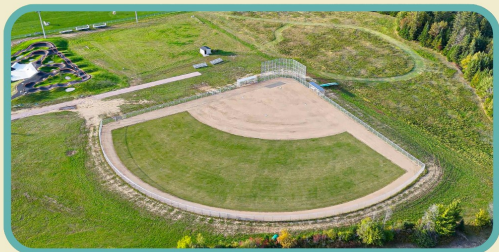
SKATE-PARK



PUMPTRACK



TERRAIN DE BASEBALL



LIEN CYCLABLE



ESPACE VERT



SURFACES DE DEK HOCKEY



SENTIERS D'INITIATION ET DE PROGRESSION AU VÉLO DE MONTAGNE



- SURFACE MULTIFONCTIONNELLE POUR LE DEK HOCKEY ET BASKETBALL EN CONSTRUCTION
- PATINOIRE 4 SAISONS

ÉTÉ 2026

ACTIVITÉS CULTURELLES

AGENDA

AUTOMNE 2026
ÉVÉNEMENTS CULTURELS

- ▶ 14 août 2026  **DENIS CÔTÉ**
- ▶ 20 août 2026  **GUILLO**
- ▶ 16 octobre 2026 **KAÏN**
- ▶ 29 octobre 2026 **PIERRE HÉBERT**
- ▶ 8 novembre 2026  **JEAN-MICHEL DUBÉ**
- ▶ 22 novembre 2026 **LA DANSE DE LA PITOUNE**
- ▶ 5 décembre 2026  **YVES LAMBERT**
- ▶ 6 décembre 2026 **MAGICIEN DE NOËL**

 www.villesaintraymond.com

 Ville de Saint-Raymond



Conseil
des arts
et des lettres
du Québec

Culture
**SAINT
RAYMOND**



ACTIVITÉS CULTURELLES

La Ligue d'Improvisation Portneuf Alouette recrute de nouveaux joueurs(euses) et bénévoles Saison 6 de septembre 2026 à mai 2027.

Ateliers de découverte et recrutement :
les 14 et 21 septembre, de 19h à 21h.

Aux locaux de la CJSR (235 Rue St Cyrille, Saint-Raymond, QC G3L 1T2).

"La participation aux ateliers est obligatoire pour participer à la saison."

Cette activité s'adresse aux adultes essentiellement.

La ligue procède à un repêchage des joueurs en fonction du nombre de places disponibles.
Inscription au coût de 25\$ pour l'année.

Les matchs sont tous les lundis soirs au cinéma Alouette (excepté vacances et jours fériés)

Pour toutes questions : improportneufalouette@gmail.com

Suivez-nous !

 Improvisation Portneuf Alouette



INSCRIS-TOI DÈS AUJOURD'HUI !

RAID
BRAS DU NORD
PROMUTUEL
ASSURANCE

DÉFI CORPORATIF 21 août

Ouvert aux entreprises,
organisations publiques, clubs
sportifs, équipes de bénévoles et
autres!

Plaisir entre collègues et amis
garanti!

LES COURSES 22 août

Les courses du Raid Bras du Nord
sont de loin l'événement de vélo
de montagne le plus imposant au
Québec!

Avant Bras 20 km
Petit Bras 30 et 45 km
Gros Bras 60 et 75 km

JOURNÉE FAMILLE 23 août

Le Mini Bras pour les 2 à 10
ans. Animation et spectacle de
magie sur place!

**GRATUIT POUR
TOUS!**

VIENS FAIRE LA FÊTE !

21-22-23 AOÛT
Parc Promutuel

- ★ SARA DUFOUR
- ★ LBA BAND
- ★ FAMILLE PAINCHAUD
- ★ HIT THE ROAD

GRATUIT

WWW.RAIDBRASDUNORD.COM

FONDS D'ACCESSIBILITÉ AUX SPORTS ET LOISIRS (POUR LES ENFANTS)

La mission du fonds est d'aider financièrement les jeunes familles démunies afin de leur offrir une plus grande accessibilité aux activités de sports et de loisirs pour leur enfant. L'aide financière permettra de couvrir en partie ou en totalité les coûts reliés à l'inscription d'une activité de loisirs. La confidentialité est la partie fondamentale de ce processus.

Ce logo que vous retrouverez dans la programmation indique que l'activité est admissible au fonds d'accessibilité. Pour vous inscrire via ce programme, vous devez remplir le formulaire ci-dessous.



FORMULAIRE D'INSCRIPTION FASL AUTOMNE 2026

Nous vous rappelons que ce programme s'adresse aux familles à faibles revenus qui résident à Saint-Raymond.

Veuillez compléter les renseignements en lettres moulées

Nom de l'enfant : _____

Date de naissance de l'enfant : _____

Nom du père : _____

Nom de la mère : _____

Adresse des parents :

Père : _____

Mère si différent : _____

Code postal : _____ Téléphone: _____

Code postal : _____ Téléphone: _____

Nombre d'enfants à la maison : _____ Âge des enfants : _____

Situation économique de la famille:

Revenus bruts de la famille:

Moins de 27 000 \$

Entre 27 000 \$ et 32 000 \$

Entre 32 000 \$ et 37 000 \$

Entre 37 000 \$ et 42 000 \$

1^{er} choix d'activité : _____ Niveau (si nécessaire) : _____

2^e choix d'activité : _____ Niveau (si nécessaire) : _____ (si 1^{er} choix non disponible)

Toute fausse déclaration entraînera un refus pour cette demande et les demandes subséquentes. Certaines preuves peuvent être demandées pour justifier les demandes.

Déposez votre formulaire, **au plus tard le 25 août 2026**, à l'hôtel de ville au 375, rue Saint-Joseph, Saint-Raymond, G3L 1A1. Le formulaire peut également être remis dans la chute de la porte principale de l'hôtel de ville ou par courriel au loisirs@villesaintraymond.com. Ce document est traité en toute confidentialité.



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!

Adultes seulement !



**Carrefour
les Ramilles**

FAMILLES RECOMPOSÉES, MONOPARENTALES
ET PERSONNES SEULES DE PORTNEUF

Ville de

**SAINT
RAYMOND**



MERCREDI 2 SEPTEMBRE

9 H À 16 H

JEUDI 3 SEPTEMBRE

13 H À 18 H 30



759, rue St-Cyrille
Saint-Raymond



**UNE PREUVE DE REVENU
EST REQUISE.**



POUR PLUS D'INFORMATIONS :
Carrefour les Ramilles – 418 337-3704



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

LES LOISIRS PARASCOLAIRES

Les loisirs parascolaires, présentés conjointement par le Service des loisirs et l'école primaire de la Grande-Vallée, permettent aux parents de prendre un moment de répit et offrent aux enfants la possibilité de bouger et de créer des liens d'amitié.

Le programme :

- Une série d'activités présentées sur l'heure du midi ou immédiatement après l'école;
- Des activités sportives et socioculturelles pour les enfants du primaire (5 à 12 ans);
- Afin de permettre à un plus grand nombre de personnes de participer aux activités de loisirs parascolaires, **un maximum de deux inscriptions par enfant sera autorisé;**
- Dans le cas où des places seraient disponibles, une troisième inscription pourrait alors être acceptée.

LES ACTIVITÉS SONT ANNULÉES LORS DES CONGÉS SCOLAIRES.



ACTIVITÉ - JUST DANCE

Venez danser en suivant les chorégraphies de Just Dance.



HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mercredi, 11 h 15 à 12 h 40 23 sept. au 25 nov. 2026	Maternelle à 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier	Stéphanie Bardou

APPRENTIS-CUISINIERS

Si tu aimes cuisiner, participer à la préparation des repas ou si tu désires t'initier, cet atelier est conçu pour toi. Cours d'initiation.



HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 11 h 20 à 12 h 40 21 sept. au 7 déc. 2026 Cours annulés: 5 - 12 octobre	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	72 \$ avant 28 août 80 \$ régulier	108 \$ avant 28 août 120 \$ régulier	Carole Plamondon
Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 22 sept. au 1 déc. 2026	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	11 sem.	80 \$ avant 28 août 88,89 \$ régulier	120 \$ avant 28 août 133,34 \$ régulier	Carole Plamondon
Jeudi, 11 h 20 à 12 h 40 24 sept. au 3 déc. 2026	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	11 sem.	80 \$ avant 28 août 88,89 \$ régulier	120 \$ avant 28 août 133,34 \$ régulier	Carole Plamondon

ATELIERS CRÉATIFS



Ateliers de création variés où différents projets thématiques sous forme de dessin, collage, coloriage seront proposés afin de stimuler le potentiel créatif et la dextérité des enfants. Un atelier ludique et amusant pour les enfants. Matériel fourni.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 15 à 12 h 40 22 sept. au 24 nov. 2026	Maternelle - 1 ^{re} année	Centre multifonctionnel	10 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier	Stéphanie Bardou
Jeudi, 11 h 15 à 12 h 40 24 sept. au 26 nov. 2026	1 ^{re} année - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier	Stéphanie Bardou
Vendredi, 11 h 20 à 12 h 40 25 sept. au 11 déc. 2026 Cours annulés : 30 oct., 6-20 nov., 4 déc.	3 ^e - 4 ^e année	Centre multifonctionnel	8 sem.	80 \$ avant 28 août 88,89 \$ régulier	120 \$ avant 28 août 133,34 \$ régulier	Stéphanie Bardou

ÉCRITURE CRÉATIVE



Les ateliers d'écriture créative vous proposeront des jeux et des exercices qui permettront de stimuler la mémoire et de s'entraîner à la recherche des mots et des souvenirs oubliés. Les ateliers d'écriture sont un temps et un lieu de découverte, d'affirmation de sa propre écriture à travers un thème. Cet atelier permet de passer un bon moment, dans le partage et la convivialité ! Matériel fourni.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 11 h 20 à 12 h 40 14 sept. au 30 nov. 2026 Cours annulés : 5 et 12 oct.	3 ^e - 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier	Stéphanie Bardou

INITIATION AUX SPORTS



Activité d'initiation à plusieurs mouvements sportifs. Développement de la motricité globale, par la course, la coordination et l'équilibre. **Matériel requis:** Vêtements de sport, souliers de sport, bouteille d'eau.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 16 h 45 à 17 h 35 29 oct. au 17 déc. 2026	5-6 ans, né en 2021	Gymnase St-Joseph	8 sem.	80 \$ avant 28 août 88,89 \$ régulier	120 \$ avant 28 août 133,34 \$ régulier	Jasmin Cantin

KARATÉ - MIDI



Initiation au karaté.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 11 h 15 à 12 h 40 24 sept. au 26 nov. 2026	1 ^{re} - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	72 \$ avant 28 août 80 \$ régulier	108 \$ avant 28 août 120 \$ régulier	Camille et Annick
Jeudi, 11 h 20 à 12 h 40 24 sept. au 26 nov. 2026	3 ^e - 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	72 \$ avant 28 août 80 \$ régulier	108 \$ avant 28 août 120 \$ régulier	Audrey et Johanne

MINI-BASKET – S'inscrire sur la liste d'attente



Apprentissage du basketball par le jeu. Vous pouvez vous inscrire en attente lorsque l'animateur est recherché.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 22 sept. au 24 nov. 2026	5 ^e - 6 ^e année Max : 15	Centre multifonctionnel	10 sem.	72 \$ avant 28 août 80 \$ régulier	108 \$ avant 28 août 120 \$ régulier	Animateur recherché
Jeudi, 11 h 20 à 12 h 40 24 sept. au 26 nov. 2026 Cours annulés : 29 oct. et 3 déc.	3 ^e - 4 ^e année Max : 12	Centre multifonctionnel	10 sem.	72 \$ avant 28 août 80 \$ régulier	108 \$ avant 28 août 120 \$ régulier	Animateur recherché

SOCCER INTÉRIEUR – S'inscrire sur la liste d'attente



Le but de l'activité est de permettre aux participants de jouer des parties amicales. Vous pouvez vous inscrire en attente lorsque l'animateur est recherché.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 15 à 12 h 40 22 sept. au 24 nov. 2026	1 ^{re} année	Centre multifonctionnel	10 sem.	72 \$ avant 28 août 80 \$ régulier	108 \$ avant 28 août 120 \$ régulier	Animateur recherché
Lundi, 11 h 15 à 12 h 40 19 oct. au 7 déc. 2026	2 ^e année	Centre multifonctionnel	8 sem.	58 \$ avant 28 août 64,45 \$ régulier	87 \$ avant 28 août 96,67 \$ régulier	Animateur recherché
Mercredi, 11 h 20 à 12 h 40 23 sept. au 25 nov. 2026	3 ^e - 4 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	72 \$ avant 28 août 80 \$ régulier	108 \$ avant 28 août 120 \$ régulier	Animateur recherché

THÉÂTRE / IMPROVISATION



Un atelier amusant pour découvrir le théâtre et l'improvisation à travers des jeux et des défis créatifs. Les enfants développeront leur imagination, leur confiance en eux et leur expression tout en s'amusant avec les autres.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 22 sept. au 24 nov. 2026	5 ^e - 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier	Maxim Lebel
Lundi, 11 h 20 à 12 h 40 21 sept. au 7 déc. 2026 Cours annulé : 5-12 octobre	3 ^e - 4 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier	Maxim Lebel

TRICOT



Initiation ou perfectionnement en tricot. Matériel fourni.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 22 sept. au 24 nov. 2026	3 ^e - 4 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	72 \$ avant 28 août 80 \$ régulier	108 \$ avant 28 août 120 \$ régulier	France Girard
Jeudi, 11 h 20 à 12 h 40 24 sept. au 26 nov. 2026	5 ^e - 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	72 \$ avant 28 août 80 \$ régulier	108 \$ avant 28 août 120 \$ régulier	France Girard

YOGA EXPANSION



Groupe maternelle et 1^{ère} année : Les postures et les différents mouvements suggérés leur permettront d'exprimer leur personnalité et de développer leur potentiel, et ce en s'inspirant d'histoires et de thèmes amusants.

Groupe 1^{ère} et 2^e année : Les postures et les différents mouvements suggérés leur permettront d'exprimer leur personnalité et de développer leur potentiel, et ce en s'inspirant d'histoires et de thèmes choisis. La conscience de la respiration sera délicatement abordée.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 11 h 15 à 12 h 45 21 sept. au 7 déc. 2026 Cours annulés : 5-12 octobre	Maternelle - 1 ^{re} année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 \$ avant 28 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 28 août 150 \$ régulier	Caroline Bergeron
Mardi, 11 h 15 à 12 h 45 22 sept. au 1 déc. 2026 Cours annulé : 13 octobre	1 ^{re} année - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 \$ avant 28 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 28 août 150 \$ régulier	Caroline Bergeron

ZUMBA POUR ENFANTS



La Zumba pour enfants est un programme de danse et de fitness conçu pour les 4 à 12 ans. Elle combine des rythmes entraînants et des mouvements aérobiques. Sous forme de fête dansante, elle permet aux enfants de s'amuser tout en améliorant leur coordination, leur confiance en eux et leur condition physique.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 22 sept. au 24 nov. 2026	3 ^e - 4 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 \$ avant 28 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 28 août 150 \$ régulier	Élise Chapuy
Mercredi, 11 h 20 à 12 h 40 23 sept. au 25 nov. 2026	5 ^e - 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 \$ avant 28 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 28 août 150 \$ régulier	Élise Chapuy

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE

INSCRIPTION 2026-2027

 **EN LIGNE UNIQUEMENT
SUR LA PLATEFORME SPORT-PLUS
18 AOÛT (dès 6h am)
AU 27 AOÛT 2026.**

PATINAGE ARTISTIQUE

CLIENTÈLE : 5 à 99 ans
(Niveau STARI requis pour les 18 ans +)
DURÉE : 26 semaines
COÛT : (incluant le rabais de 10% jusqu'au 27 août)
Résidents : 220 \$ | non-résidents : 290 \$
Tarifs d'entraîneur en sus, aux frais du patineur.

Début 12 septembre 2026
Frais patinage Canada inclus de 65 \$



CLUB DE PATINAGE
ARTISTIQUE SAINT-RAYMOND

 **CPA**
SAINT-RAYMOND

Entraîneur recherché
Nouveaux participants
inscrivez-vous sur la
liste d'attente

 **SPECTACLE PRÉSENTÉ
LE 27 MARS 2027**

Les activités du club de patinage artistique
se déroulent à l'aréna de Saint-Raymond.



PATINAGE PLUS

APPRENTISSAGE DES BASES DU PATIN

GROUPE : 4 à 10 ans :

(4 ans au 1er septembre)

Samedi : 11h20 à 12h05

Coût du 18 au 27 août 2026 :

Résidents : 190 \$ | 10% rabais inclus
non-résidents : 255 \$

MATÉRIEL REQUIS :

Patins
(avec lacets obligatoires)
Casque (certifié CSA)
Gants

CLIENTÈLE : 4 à 10 ans

DURÉE : 22 semaines

19 septembre au 19 décembre 2026

9 janvier au 13 mars 2027

**Rencontre obligatoire
au premier cours.**

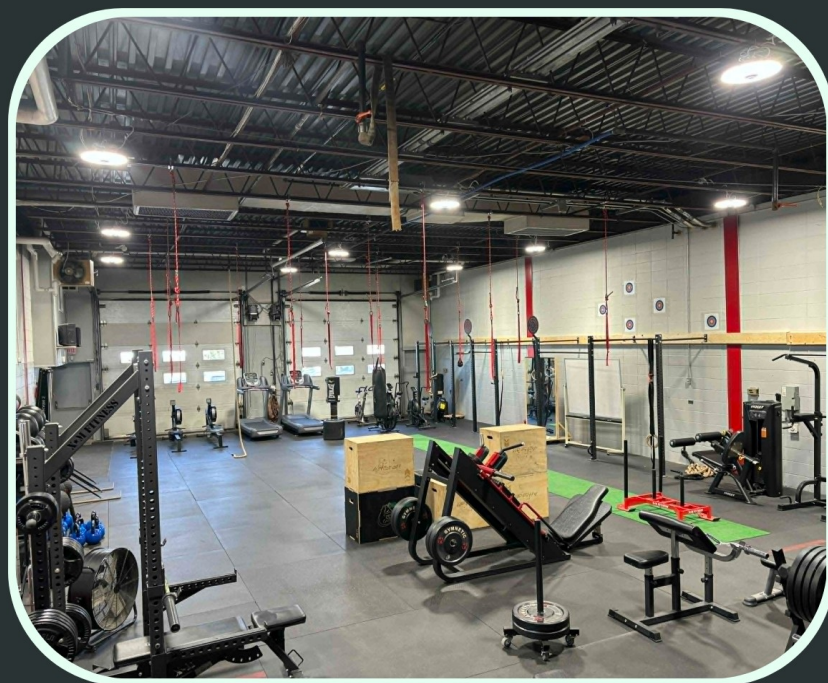


**COURS
OFFERTS PAR :**

 **CPA**
SAINT-RAYMOND



375, rue Saint-Joseph
Derrière la bâtisse



FORFAIT ANNUEL

299 \$ / NR 448,50 \$



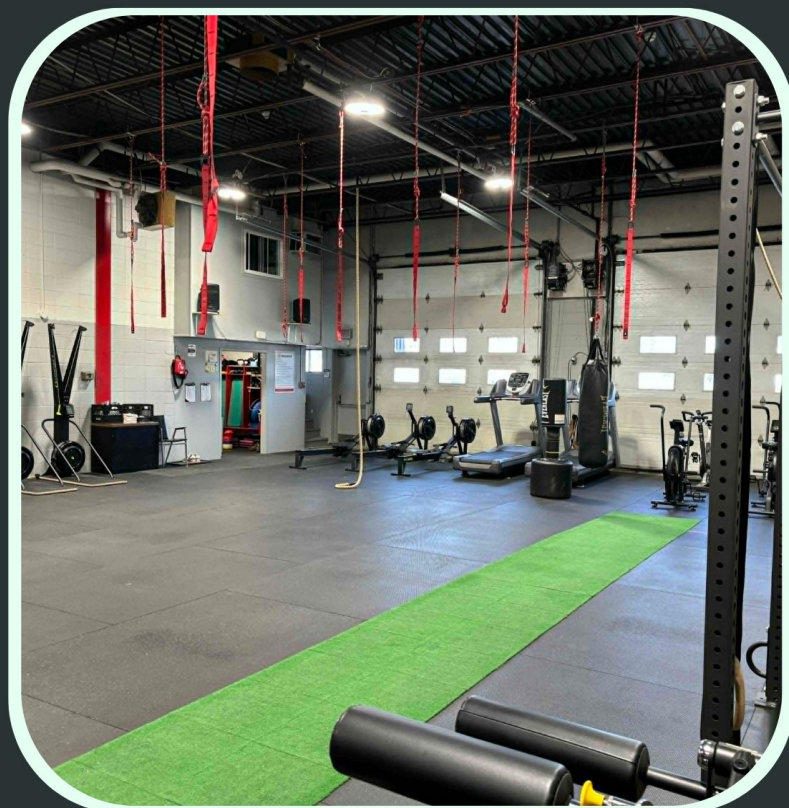
FORFAIT 3 MOIS

99 \$ / NR 148,50 \$



FORFAIT MENSUEL

39 \$ / NR 58,50 \$



**INSCRIPTION EN
TOUT TEMPS**

Inscription via la
nouvelle plateforme



Ville de
**SAINT
RAYMOND**



Ville de
**SAINT
RAYMOND**

Salle d'entraînement offerte par la Ville de Saint-Raymond

1. La salle est disponible 62 heures par semaine pour les membres ;
2. Lors des cours de groupe, la salle est fermée au public ;
3. Suite à l'inscription via SPORT-PLUS, le responsable de la salle d'entraînement communiquera avec vous pour finaliser l'abonnement (formulaires à signer, remise d'une puce, fonctionnement de la salle, remise de l'horaire, etc.)



18 cours de groupes offerts

[Voir programmation](#)



Horaire de 62 heures

[Inventaire varié](#)



Responsable sur place
en tout temps

Inscription via la
nouvelle plateforme



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

BOXE SANS CONTACT

Forme d'entraînement de boxe qui se focalise sur l'apprentissage des techniques, des mouvements et des enchaînements de la boxe traditionnelle sans pour autant avoir de contacts physiques avec un adversaire. Au lieu d'affronter un autre boxeur dans un ring, vous pratiquez généralement avec des sacs de frappe, des cibles ou dans le vide, souvent appelé « shadow boxing ». Cet entraînement est idéal pour ceux qui souhaitent bénéficier des avantages cardiovasculaires, de la tonification musculaire et de la concentration mentale offerts par la boxe, sans risquer les contusions ou les blessures que peut causer une confrontation directe. La boxe sans contact est accessible à tous, quel que soit l'âge ou le sexe. On cible une clientèle débutante.

Matériel requis : vêtements de sport, bouteille d'eau, serviette. **Fortement recommandé :** gants de boxe.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 19 h 30 à 20 h 45 15 sept. au 17 nov. 2026	Adulte, Débutant	Salle entraînement La Caserne	10 sem.	125 \$ avant 28 août 138,89 \$ régulier	187.50 \$ avant 28 août 208,34 \$ régulier	Mickael Gordio
Mercredi, 18 h 30 à 19 h 45 16 sept. au 18 nov. 2026	Adulte Inter - avancé	Centre multifonctionnel	10 sem.	125 \$ avant 28 août 138,89 \$ régulier	187.50 \$ avant 28 août 208,34 \$ régulier	Mickael Gordio

CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT - MAMAN / BÉBÉ / FEMME ENCEINTE

Conçu pour les mamans avec leur bébé qui ne se déplace pas. Ce cours est spécialement fait pour être pratiqué par les femmes qui souhaitent retrouver la forme ou qui désirent simplement la garder suite à l'accouchement. Plusieurs exercices simples et diversifiés durant chaque séance. **Matériel :** serviette et bouteille d'eau.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 10 h 50 à 11 h 40 15 sept. au 1 déc. 2026 Cours annulé : 13 octobre	Adultes	Centre multifonctionnel	11 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier	Stéphanie Dufour

CLUB DE MARCHÉ « LES MILLE PAS »

Marche de 5 à 6 km d'une durée approximative de 1 h 30 à la découverte de parcs, de sentiers forestiers et de petites rues tranquilles de Saint-Raymond et des environs. À l'occasion, une sortie plus longue avec départ le matin sera organisée afin de découvrir des endroits plus éloignés. Les marcheurs se rendent sur le lieu de marche par covoiturage. La programmation est transmise par courriel en septembre et en janvier. *Notez que le montant demandé servira à défrayer certains droits d'accès et autres dépenses du club.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mercredi, 13 h 30 9 sept. 2026 au 9 juin 2027	Adultes	Départ du centre Augustine-Plamondon 204, rue Perrin	10 \$ avant 28 août 11,12 \$ régulier	15 \$ avant 28 août 16,67 \$ régulier	Céline Vallée

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (50 ANS ET PLUS / 65 ANS ET PLUS)

Conçu pour améliorer le tonus musculaire, la santé cardiovasculaire, la flexibilité et l'équilibre. Il s'agit d'une activité adaptée pour les personnes de 50 ans et plus. **Matériel requis:** serviette et bouteille d'eau

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 9 h 50 à 10 h 40 15 sept. au 1 déc. 2026 Cours annulé : 13 octobre	65 ans et +	Centre multifonctionnel	11 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme
Mardi, 13 h 10 à 14 h 15 sept. au 1 déc. 2026 Cours annulé : 13 octobre	50 ans et +	Salle entraî- nement La Caserne	11 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme
Jeudi, 9 h à 9 h 50 17 sept. au 3 déc. 2026 Cours annulé : 15 octobre	50 ans et +	Centre multifonctionnel	11 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme
Jeudi, 10 h à 10 h 50 17 sept. au 3 déc. 2026 Cours annulé : 15 octobre	50 ans et +	Centre multifonctionnel	11 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

COURS DE GROUPE À LA CARTE

Possibilité d'acheter des cours à la carte pour l'ENSEMBLE des cours de conditionnement physique (Tabata, TRX, conditionnement, spinning, spinning 50 ans et plus, cardio boxing, Zumba, HIIT)

Les places sont limitées et nous ne pouvons pas garantir qu'il en restera dans tous les cours. Les gens inscrits au cours de groupe ont priorité contrairement aux utilisateurs des cartes.

Voici les forfaits disponibles via SPORT-PLUS durant la période d'inscription et à l'hôtel de ville par la suite.

1 carte	6 cartes	12 cartes	24 cartes
Résident : 15 \$ Non-résident : 20 \$	Résident : 80 \$ Non-résident : 110 \$	Résident : 135 \$ Non-résident : 200 \$	Résident : 260 \$ Non-résident : 360 \$

DANSE COUNTRY - POP

Guy & Nancy – Danse Country vous offrent la possibilité d'apprendre la danse country-pop, un style coloré et actuel basé sur les airs populaires joués à la radio. Ces cours s'adressent à toutes personnes désirant apprendre les danses qui sont pratiquées partout au Québec. Que ce soit en ligne ou en partenaire, vous aurez droit à un enseignement de qualité.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 19 h à 20 h 14 sept. au 30 nov. 2026 Cours annulé : 12 octobre	Niveau novice	Centre multifonctionnel	11 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier	Guy & Nancy Danse Country
Lundi, 20 h 15 à 21 h 15 14 sept. au 30 nov. 2026 Cours annulé : 12 octobre	Niveau débutant	Centre multifonctionnel	11 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier	Guy & Nancy Danse Country

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

Programme de haute intensité qui mélange la musculation, l'endurance et la gymnastique. Conçu pour améliorer la force et la condition physique générale, l'entraînement fonctionnel est réputé pour sa capacité à créer des athlètes polyvalents capables de relever n'importe quel défi physique. **Matériel requis:** serviette et bouteille d'eau.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h à 19 h 14 sept. au 14 déc. 2026	16 ans et + 12 places	Salle entraînement La Caserne	14 sem.	128 \$ avant 28 août 141,12 \$ régulier	192 \$ avant 28 août 211,67 \$ régulier	Mathieu Paquet kinésiologue
Lundi, 19 h à 20 h 14 sept. au 14 déc. 2026	16 ans et + 12 places	Salle entraînement La Caserne	14 sem.	128 \$ avant 28 août 141,12 \$ régulier	192 \$ avant 28 août 211,67 \$ régulier	Mathieu Paquet kinésiologue
Lundi, 20 h à 21 h 14 sept. au 14 déc. 2026	16 ans et + 12 places	Salle entraînement La Caserne	14 sem.	128 \$ avant 28 août 141,12 \$ régulier	192 \$ avant 28 août 211,67 \$ régulier	Mathieu Paquet kinésiologue
Mardi, 16 h 30 à 17 h 20 15 sept. au 15 déc. 2026	16 ans et + 12 places	Salle entraînement La Caserne	14 sem.	128 \$ avant 28 août 141,12 \$ régulier	192 \$ avant 28 août 211,67 \$ régulier	Djana Langlois
Mardi, 17 h 30 à 18 h 20 15 sept. au 15 déc. 2026	16 ans et + 12 places	Salle entraînement La Caserne	14 sem.	128 \$ avant 28 août 141,12 \$ régulier	192 \$ avant 28 août 211,67 \$ régulier	Djana Langlois
Mardi, 18 h 30 à 19 h 20 15 sept. au 15 déc. 2026	16 ans et + 12 places	Salle entraînement La Caserne	14 sem.	128 \$ avant 28 août 141,12 \$ régulier	192 \$ avant 28 août 211,67 \$ régulier	Djana Langlois
Jeudi, 19 h 30 à 20 h 20 17 sept. au 17 déc. 2026	16 ans et + 12 places	Salle entraînement La Caserne	14 sem.	128 \$ avant 28 août 141,12 \$ régulier	192 \$ avant 28 août 211,67 \$ régulier	Karoll-Ann Nault-Daigle
Jeudi, 20 h 30 à 21 h 20 17 sept. au 17 déc. 2026	16 ans et + 12 places	Salle entraînement La Caserne	14 sem.	128 \$ avant 28 août 141,12 \$ régulier	192 \$ avant 28 août 211,67 \$ régulier	Karoll-Ann Nault-Daigle

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



ENTRAÎNEMENT « HIIT EXPRESS »

Forme d'entraînement qui alterne entre des périodes d'effort intense et des périodes de repos. Le cours est structuré de manière à maximiser l'efficacité de l'entraînement, tout en offrant une expérience motivante avec de la musique entraînante donnant envie de se dépasser. Peut être combiné avec le cours de TRX express pour 60 minutes d'exercice.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 12 h à 12 h 30 15 sept. au 1 déc. 2026 Cours annulé : 13 octobre	Adulte	Salle entraînement La Caserne	11 sem.	54 \$ avant 28 août 60 \$ régulier	81 \$ avant 28 août 90 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

ENTRAÎNEMENT « STEP »

Combine l'entraînement cardiovasculaire et le renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 16 h 30 à 17 h 15 17 sept. au 3 déc. 2026	Adulte	Salle entraînement La Caserne	12 sem.	110 \$ avant 28 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 28 août 183,34 \$ régulier	Rachel Bisson Kinéforme

ENTRAÎNEMENT « TABATA »

Entraînement qui optimise le potentiel du corps humain. Une séance de 45 minutes durant laquelle les fonctions cardiovasculaires et musculaires sont mises à profit au rythme d'une musique motivante et où chacun donne le meilleur de lui-même. Un retour au neutre du système nerveux, des étirements, ainsi que la mobilité articulaire et la respiration terminent sagement chaque séance.

Matériel requis: serviette et bouteille d'eau

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 12 h à 12 h 45 17 sept. au 3 déc. 2026 Cours annulés : 8 oct., 19 nov.	Adulte	Salle entraînement La Caserne	10 sem.	90 \$ avant 28 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 28 août 150 \$ régulier	Annie-Pier Dubois Kinéforme
Vendredi, 11 h 45 à 12 h 15 25 sept. au 4 déc. 2026 Cours annulé : 30 oct.	Adulte	Salle entraînement La Caserne	10 sem.	50 \$ avant 28 août 55,56 \$ régulier	75 \$ avant 28 août 83,34 \$ régulier	Jasmin Cantin

ENTRAÎNEMENT TRX / TRX 50 ans et plus

Discipline sportive originale, durant laquelle on effectue une série d'exercices en suspension à l'aide de sangles. Un cours intense et très complet où l'on travaille ses muscles de façon vraiment différente. **Matériel requis:** serviette et bouteille d'eau

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 16 h 15 à 17 h 14 sept. au 7 déc. 2026 Cours annulé : 12 octobre	Adulte	Salle entraînement La Caserne	12 sem.	110 \$ avant 28 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 28 août 183,34 \$ régulier	Karine Vincent Kinéforme
Lundi, 17 h 05 à 17 h 50 14 sept. au 7 déc. 2026 Cours annulé : 12 octobre	Adulte et 50 ans et plus	Salle entraînement La Caserne	12 sem.	110 \$ avant 28 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 28 août 183,34 \$ régulier	Karine Vincent Kinéforme
Jeudi, 17 h 45 à 18 h 30 17 sept. au 10 déc. 2026 Cours annulé : date à venir	Adulte	Salle entraînement La Caserne	12 sem.	110 \$ avant 28 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 28 août 183,34 \$ régulier	Audrey Moisan Kinéforme
Jeudi, 18 h 35 à 19 h 20 17 sept. au 10 déc. 2026 Cours annulé : date à venir	Adulte	Salle entraînement La Caserne	12 sem.	110 \$ avant 28 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 28 août 183,34 \$ régulier	Audrey Moisan Kinéforme

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



ENTRAÎNEMENT TRX - EXPRESS

Possibilité d'avoir 60 minutes de conditionnement en combinant avec le cours d'entraînement TABATA Express.

Matériel requis: serviette et bouteille d'eau

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 12 h 30 à 13 h 15 sept. au 1 déc. 2026 Cours annulé : 13 octobre	Adulte	Salle entraînement La Caserne	11 sem.	54 \$ avant 28 août 60 \$ régulier	81 \$ avant 28 août 90 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

PILATES

Méthode d'entraînement qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et la stabilité. Il met l'accent sur la respiration, le contrôle du mouvement et la conscience corporelle. Accessible à tous, cette pratique douce mais efficace aide à prévenir les blessures et à améliorer le bien-être global.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 12 h à 12 h 50 14 sept. au 7 déc. 2026 Cours annulé : 12 octobre	Adulte	Centre Multifonctionnel Danse A	12 sem.	110 \$ avant 28 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 28 août 183,34 \$ régulier	Annie-Pier Dubois Kinéforme
Mardi, 16 h 30 à 17 h 20 15 sept. au 1 déc. 2026	Adulte	Centre Multifonctionnel Danse A	12 sem.	110 \$ avant 28 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 28 août 183,34 \$ régulier	Annie-Pier Dubois Kinéforme

PROGRAMME PIED (65 ANS ET PLUS)

Vous êtes âgé de 65 ou plus ?

Vous avez peur de perdre
l'équilibre ?

Vous êtes tombé récemment ?

**Le Programme intégré
d'équilibre dynamique
(PIED) est pour vous !**

C'est gratuit !

**24 séances gratuites d'exercices
et d'informations données par un
professionnel formé et qualifié !**

- Améliorez votre équilibre et votre coordination.
- Améliorez la force de vos jambes.
- Apprenez à reconnaître et à modifier les situations qui vous mettent à risque de tomber.
- Augmentez votre niveau d'activité physique.
- Profitez d'une occasion de rencontres et d'échanges.

**PRÉVEZ LES CHUTES
ET GARDEZ VOTRE AUTONOMIE !**



HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 8 h 45 à 9 h 45 et jeudi, 11 h à 12 h 30 15 sept. au 10 déc. 2026 Cours annulé : 13 – 15 octobre	65 ans et +	Centre multifonctionnel	12 sem.	Gratuit	Gratuit	Stéphanie Dufour Kinésiologue

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



SPINNING

Entraînement présenté avec des séquences de différentes durées et de différentes intensités au rythme de la musique. Conçu pour être pratiqué en groupe, l'entraînement de spinning s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent retrouver la forme ou qui désirent simplement la garder. **Matériel** : serviette et bouteille d'eau.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	
Lundi, 18 h à 18 h 50 28 sept. au 14 déc. 2026 Cours annulé : 12 octobre	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	11 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier	Jasmin Cantin
Lundi, 19 h à 19 h 50 28 sept. au 14 déc. 2026 Cours annulé : 12 octobre	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	11 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier	Jasmin Cantin
Mercredi, 16 h 30 à 17 h 20 16 sept. au 16 déc. 2026	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	14 sem.	128 \$ avant 28 août 141,12 \$ régulier	192 \$ avant 28 août 211,67 \$ régulier	Audrey Lirette
Mercredi, 17 h 30 à 18 h 20 16 sept. au 16 déc. 2026	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	14 sem.	128 \$ avant 28 août 141,12 \$ régulier	192 \$ avant 28 août 211,67 \$ régulier	Audrey Lirette
Jeudi, 17 h 30 à 18 h 20 17 sept. au 17 déc. 2026	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	14 sem.	128 \$ avant 28 août 141,12 \$ régulier	192 \$ avant 28 août 211,67 \$ régulier	Audrey Lirette

SPINNING ADAPTÉ (50 ANS ET PLUS)

Adapté pour les gens plus âgés. **Matériel** : serviette et bouteille d'eau.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 9 h à 9 h 50 Lundi, 10 h à 10 h 50 14 sept. au 14 déc. 2026 Cours annulé : 12 octobre	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	13 sem.	118 \$ avant 28 août 131,12 \$ régulier	177 \$ avant 28 août 196,67 \$ régulier	Caroline Jackson
Jeudi, 9 h à 9 h 50 17 sept. au 17 déc. 2026	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	14 sem.	128 \$ avant 28 août 141,12 \$ régulier	192 \$ avant 28 août 211,67 \$ régulier	Caroline Jackson
Jeudi, 16 h 30 à 17 h 20 17 sept. au 10 déc. 2026 Cours annulé : date à venir	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	110 \$ avant 28 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 28 août 183,34 \$ régulier	Audrey Moisan

RYTHME ET MOUVEMENTS

Danse et exercices physiques pour la clientèle 50 ans et plus.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 10 h à 11 h 14 sept. au 14 déc. 2026 Cours annulé : 5-12 octobre	Adulte 50 ans et plus	Centre multifonctionnel	12 sem.	30 \$ avant 28 août 33,34 \$ régulier	45 \$ avant 28 août 50 \$ régulier	Yolande Daniel
Mercredi, 10 h à 11 h 16 sept. au 2 déc. 2026	Adulte 50 ans et plus	Centre multifonctionnel	12 sem.	30 \$ avant 28 août 33,34 \$ régulier	45 \$ avant 28 août 50 \$ régulier	Yolande Daniel

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



YOGA

Cours GESTION du stress : Le viniyoga est enseigné selon une tradition orale et est adapté à chacun. Les participants font une séance d'asana suivi d'un pranayama. Les postures et les enchaînements de mouvements sont synchronisés au rythme respiratoire dans le but d'apaiser le mental.

Cours pour 50 ans et plus : Ce cours s'adresse à nos retraités.

Cours Yoga-Express : Courte séance de yoga, destinée à détendre et à couper la journée en deux. Idéal pour l'heure du dîner. Les exercices proposés sont simples et peuvent, pour la plupart, être reproduits en milieu de travail ou à la maison

Matériel requis : tapis de sol dès le premier cours.

Pour information : www.vini-yoga.net.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 9 h 30 à 10 h 45 14 sept. au 7 déc. 2026 Cours annulé : 12 octobre	50 ans et + Débutant-intermédiaire	Centre multifonctionnel	12 sem.	110 \$ avant 28 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 28 août 183,34 \$ régulier	Anouk Thibault
Lundi, 18 h 30 à 19 h 45 14 sept. au 7 déc. 2026 Cours annulé : 12 octobre	Adulte GESTION DU STRESS	Centre multifonctionnel	12 sem.	110 \$ avant 28 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 28 août 183,34 \$ régulier	Anouk Thibault
Jeudi, 11 h 30 à 12 h 15 17 sept. au 3 déc. 2026	Adultes YOGA EXPRESS	Centre multifonctionnel	12 sem.	64 \$ avant 28 août 71,12 \$ régulier	96 \$ avant 28 août 106,67 \$ régulier	Anouk Thibault

YOGA PARENT - ENFANT

Cours joignant le plaisir d'être ensemble au désir d'apprendre à se recentrer. Exercices simples de respiration, postures parfois ludiques individuelles et en duo. **Vous devez inscrire le parent et l'enfant.**

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 16 h 30 à 17 h 30 21 sept. au 30 nov. 2026 Cours annulé : 12 octobre	Adultes, Enfant 9 à 12 ans	Centre multifonctionnel	10 sem.	94 \$ avant 28 août 104,45 \$ régulier	141 \$ avant 28 août 156,67 \$ régulier	Caroline Bergeron

ZUMBA

Cours en groupe qui fusionne plusieurs styles de rythmes latins. Une heure de réel PARTY à s'entraîner.

Matériel : serviette et bouteille d'eau.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 17 h 45 à 18 h 35 14 sept. au 23 nov. 2026 Cours annulé : 12 octobre	16 ans et +	Centre multifonctionnel	10 sem.	94 \$ avant 28 août 104,45 \$ régulier	141 \$ avant 28 août 156,67 \$ régulier	Karine Bertrand

ZUMBA GOLD

Version plus douce de la Zumba. Idéale pour les aînés et pour toute personne qui souhaite bouger à son rythme, tout en retrouvant l'esprit et les mouvements de base du cours original avec une intensité moindre.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 10 h 10 à 11 h 22 sept. au 24 nov. 2026	Adultes, 50 ans et plus	Centre multifonctionnel	10 sem.	94 \$ avant 28 août 104,45 \$ régulier	141 \$ avant 28 août 156,67 \$ régulier	Élise Chapuy

ACTIVITÉS SPORTIVES



BADMINTON

Liges de badminton dans un gymnase de l'école primaire de la Grande-Vallée. Quelques places disponibles dans les différentes ligues.

Notez que nous avons prévu 2 semaines servant de marge de manœuvre en cas d'annulation ou d'imprévu (tempête ou basketball scolaire). 30 semaines au calendrier, mais 28 semaines facturées.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident
Mardi, 19 h 30 à 21 h 30 15 sept. au 15 déc. 2025 5 janvier au 27 avril 2026 Cours annulé : 2 mars	16 ans et + Hommes	Gymnase Marguerite- d'Youville	28 sem.	120 \$ avant 28 août 133,34 \$ régulier	180 \$ avant 28 août 200 \$ régulier
Mercredi, 19 h30 à 21 h 30 16 sept. au 16 déc. 2026 6 janvier au 28 avril 2027 Cours annulé : 3 mars	16 ans et + Mixte	Gymnase Marguerite- d'Youville	28 sem.	120 \$ avant 28 août 133,34 \$ régulier	180 \$ avant 28 août 200 \$ régulier
Jeudi, 17 h 30 à 19 h 30 17 sept. au 17 déc. 2026 7 janvier au 29 avril 2027 Cours annulé : 4 mars	16 ans et + Mixte	Gymnase Marguerite- d'Youville	28 sem.	120 \$ avant 28 août 133,34 \$ régulier	180 \$ avant 28 août 200 \$ régulier
Jeudi, 19 h 30 à 21 h 30 17 sept. au 17 déc. 2026 7 janvier au 29 avril 2027 Cours annulé : 4 mars	16 ans et + Femmes	Gymnase Marguerite- d'Youville	28 sem.	120 \$ avant 28 août 133,34 \$ régulier	180 \$ avant 28 août 200 \$ régulier

BASKETBALL - MIXTE

Joignez-vous à notre ligue **amicale** de basketball au gymnase de Louis-Jobin. **Matériel** : souliers de basketball, t-shirt, culotte courte.

Notez que nous avons prévu 2 semaines servant de marge de manœuvre en cas d'annulation ou d'imprévu (tempête ou basketball scolaire). 30 semaines au calendrier, mais 28 semaines facturées.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident
Mardi, 20 h à 21 h 30 15 sept. au 15 déc. 2026 5 janvier au 27 avril 2027 Cours annulé : 2 mars	Homme / femme 18 ans et +	Gymnase Louis-Jobin Entrée porte 4	28 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier

VOLLEYBALL

Joignez-vous à notre ligue amicale de volleyball.

Notez que nous avons prévu 2 semaines servant de marge de manœuvre en cas d'annulation ou d'imprévu (tempête ou basketball scolaire). 30 semaines au calendrier, mais 28 semaines facturées.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	INFORMATION FACEBOOK :
Mercredi, 20 h à 21 h 30 16 sept. au 16 déc. 2026 6 janvier au 28 avril 2027 Cours annulé : 3 mars	Adultes Inscription en SOLO	Gymnase Louis-Jobin Entrée porte 4	28 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier	Volleyball Saint-Raymond
Mercredi, 20 h à 21 h 30 16 sept. au 16 déc. 2026 6 janvier au 28 avril 2027 Cours annulé : 3 mars	Adultes Inscription en TRIO	Gymnase Louis-Jobin Entrée porte 4	28 sem.	300 \$ avant 28 août 333,34 \$ régulier	450 \$ avant 28 août 500 \$ régulier	Volleyball Saint-Raymond

PICKLEBALL

PICKLEBALL

Le service des loisirs essaie de former des groupes de joueurs en se basant sur votre maîtrise du jeu, votre motricité et votre degré d'habileté. Nous nous inspirons du classement par niveau utilisé par la fédération de pickleball :

Débutant (2.0 à 2.9) : Il apprend les règles et les frappes de base. Il apprend à se positionner sur le terrain. Il annonce le pointage et effectue des échanges courts.

Intermédiaire (3.0) : Il développe de la régularité et du contrôle dans les frappes (service, coup droit, revers, amortis). Il comprend les stratégies de jeux (3e coup, positionnement, dink, etc.). Il développe des échanges soutenus et maintient une courte séance de volées au filet.

Avancé (3.5 et plus) : Il utilise des services et des retours en fond de terrain. Il maîtrise bien les stratégies. Il joue efficacement avec son ou sa partenaire et prend le contrôle du filet au moment opportun. Il contrôle bien et varie les coups droits et revers (direction, profondeur et vitesse), est capable de ralentir le jeu et développe la patience lors des échanges.

Matériel : raquette de pickleball, souliers de sports

SÉANCES ANNULÉS : Les séances sont annulés durant la semaine de relâche (1 au 5 mars)

Notez que nous avons prévu 2 semaines servant de marge de manœuvre en cas d'annulation ou d'imprévu (tempête ou basketball scolaire). 30 semaines au calendrier, mais 28 semaines facturées.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident
Mardi, 18 h à 19 h 45 15 sept. au 15 déc. 2026 5 janvier au 27 avril 2027	16 ans et + Avancé 3.5/4.0 (12 places)	Gymnase Saint-Joseph	28 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier
Mardi, 19 h 45 à 21 h 30 15 sept. au 15 déc. 2026 5 janvier au 27 avril 2027	16 ans et + Récréatif Débutant 2.0/2.5 (12 places)	Gymnase Saint-Joseph	28 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier
Mardi, 17 h 30 à 19 h 15 15 sept. au 15 déc. 2026 5 janvier au 27 avril 2027	16 ans et + Récréatif - intermédiaire 2.5/3.0 (16 places)	Gymnase Marguerite d'Youville	28 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier
Mercredi, 18 h à 19 h 45 16 sept. au 16 déc. 2026 6 janvier au 28 avril 2027	16 ans et + Compétitif - intermédiaire 3.0 (12 places)	Gymnase Saint-Joseph	28 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier
Mercredi, 19 h 45 à 21 h 30 16 sept. au 16 déc. 2026 6 janvier au 28 avril 2027	16 ans et + Intermédiaire et avancé 3.5 / 4.0 (12 places)	Gymnase Saint-Joseph	28 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier
Mercredi, 17 h 30 à 19 h 15 16 sept. au 16 déc. 2026 6 janvier au 28 avril 2027	16 ans et + Récréatif Débutant 2.0-2.5 (16 places)	Gymnase Marguerite- d'Youville	28 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier
Jeudi, 19 h 30 à 21 h 30 17 sept. au 17 déc. 2026 7 janvier au 29 avril 2027	16 ans et + Récréatif Débutant -2.0 (12 places)	Gymnase Saint-Joseph	28 sem.	120 \$ avant 28 août 133,34 \$ régulier	180 \$ avant 28 août 200 \$ régulier
Vendredi, 18 h à 19 h 45 18 sept. au 18 déc. 2026 8 janvier au 30 avril 2027	16 ans et + Toutes catégories 12 places	Gymnase Saint-Joseph	28 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier

CLUB DE KARATÉ DE SAINT-RAYMOND



MINI-KARATÉ VOLET JUNIOR



MINI-KARATÉ - 1



Pré-initiation au karaté.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 20 à 19 h 20 14 sept. au 23 nov. 2026 Cours annulé : 12 octobre	6 et 7 ans	Gymnase Marguerite- D'Youville	10 cours	60 \$ avant 28 août 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 28 août 100 \$ régulier	France Girard

MINI-KARATÉ - 2



Perfectionnez vos techniques pour ensuite faire partie du club de karaté. Prérequis : avoir suivi le cours de mini-karaté 1.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 20 à 19 h 20 14 sept. au 23 nov. 2026 Cours annulé : 12 octobre	6 et 7 ans	Gymnase Marguerite- D'Youville	10 cours	60 \$ avant 28 août 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 28 août 100 \$ régulier	France Girard

KARATÉ JUNIOR



HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 h et Vendredi, 19 h à 20 h 30 14 sept. au 11 déc. 2026 Cours annulé : 12 octobre	8 à 17 ans	Gymnase Marguerite- D'Youville	25 cours	84 \$ avant 28 août 93,34 \$ régulier	126 \$ avant 28 août 140 \$ régulier	Alain Lavoie



CLUB DE KARATÉ DE SAINT-RAYMOND



VOLET ADULTE

KARATÉ ADULTE

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi et vendredi, 19 h à 20 h 30 14 sept. au 11 déc. 2026 Cours annulé : 12 octobre	18 ans et +	Gymnase Marguerite- D'Youville	25 cours	110 \$ avant 28 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 28 août 183,34 \$ régulier	Alain Lavoie

REJOINDRE LE CLUB

Kyoshi Alain Lavoie

7e dan Yoseikan Karaté-Do
5e dan Iaido et Ken-Jutsu
418 575-4953

kyoshi.alain@outlook.com
www.karate-st-raymond.com



[Karaté St-Raymond](#)



ÉVÉNEMENTS À VENIR

TOURNOI AMICAL DEK HOCKEY 3 VS 3

11 AU 13 SEPTEMBRE 2026

FÉMININ / MASCULIN / MIXTE

250\$ / ÉQUIPE

Fournir une liste des joueurs

BOURSES AUX GAGNANTS
3 PARTIES ASSURÉES



INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
Chantal Paquet | chadran@telus.net | 418 337-3512
DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 20 AOÛT 2026

AU PROFIT DE LA
SCLÉROSE EN PLAQUE
ET
DE LA MAISON DES
JEUNES DE
SAINT-RAYMOND



ACTIVITÉS CULTURELLES

ARTS DRAMATIQUES – COURS D'EXPLORATION

Découvrez le plaisir du jeu théâtral dans une ambiance conviviale et stimulante. À travers des exercices ludiques, des jeux d'improvisation et des activités basées sur le mouvement et la parole, les participants développent leur créativité, leur spontanéité et leur confiance en soi. Ce cours vise également à optimiser les réflexes, la concentration, la mémoire et l'écoute, tout en favorisant les échanges et le plaisir de créer en groupe. Aucune expérience n'est requise, seulement l'envie de s'amuser et d'explorer.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 9 h 30 à 11 h 22 septembre au 8 décembre 2026	Adultes, 50 ans et plus	Centre multifonctionnel	12 sem.	138 \$ avant 28 août 153,34\$ régulier	207 \$ avant 28 août 230 \$ régulier	Maxim Lebel

ATELIERS D'ÉCRITURE CRÉATIVE

Jeux et exercices qui permettront de stimuler la mémoire et de s'entraîner à la recherche des mots et des souvenirs oubliés. Les ateliers d'écriture sont un temps et un lieu de découverte, d'affirmation de sa propre écriture. Ce cours permet de passer un bon moment, dans le partage et la convivialité !

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mercredi, 9 h 45 à 10 h 45 16 sept. au 2 déc. 2026	50 ans et plus	Centre multifonctionnel	12 sem.	190 \$ avant 28 août 211,12 \$ régulier	285 \$ avant 28 août 316,67 \$ régulier	Stéphanie Bardou

ACTIVITÉS CULTURELLES



CHORALE (5 voix) AVEC HÉLÈNE SAUVAGEAU

À la suite du succès de la chorale, madame Hélène Sauvageau relance cette activité régulière pour l'ensemble des citoyens.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 30 à 21 h 14 sept. au 14 déc. 2026 4 janv. au 26 avril 2027 Cours annulés : 12 oct., 1 ^{er} -29 mars	Pour adulte	École secondaire Louis-Jobin Auditorium	28 sem.	72 \$ avant 28 août 80 \$ régulier	108 \$ avant 28 août 120 \$ régulier	Hélène Sauvageau

COURS D'ANGLAIS

Anglais débutant : Développer les bases de l'anglais à leur rythme. Toutes les questions sont les bienvenues et le contenu est adapté selon les besoins et les objectifs du groupe afin de favoriser la confiance et la communication.

Anglais intermédiaire : Améliorer leur compréhension et leur aisance en anglais. Les activités et les thèmes abordés sont construits en fonction des besoins du groupe, dans une atmosphère respectueuse, motivante et sans jugement.

Anglais avancé : Perfectionnement de l'anglais oral et écrit à travers des discussions, des mises en situation et des sujets adaptés à leurs intérêts. L'ambiance chaleureuse encourage la participation, les échanges et les questions afin de soutenir un apprentissage personnalisé et stimulant.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 13 h à 15 h 14 septembre au 7 décembre 2026 Cours annulé : 12 octobre	Pour adulte Intermédiaire	Centre multifonctionnel	12 sem.	348 \$ avant 28 août 386,67 \$ régulier	522 \$ avant 28 août 580 \$ régulier	Marie-Laurence Marier
Lundi, 18 h à 20 h 14 septembre au 7 décembre 2026 Cours annulé : 12 octobre	Pour adulte Intermédiaire	Centre multifonctionnel	12 sem.	348 \$ avant 28 août 386,67 \$ régulier	522 \$ avant 28 août 580 \$ régulier	Marie-Laurence Marier
Mercredi, 13 h à 15 h 16 septembre au 2 décembre 2026	Pour adulte Débutant	Centre multifonctionnel	12 sem.	348 \$ avant 28 août 386,67 \$ régulier	522 \$ avant 28 août 580 \$ régulier	Marie-Laurence Marier
Mercredi, 18 h à 20 h 16 septembre au 2 décembre 2026	Pour adulte Débutant	Centre multifonctionnel	12 sem.	348 \$ avant 28 août 386,67 \$ régulier	522 \$ avant 28 août 580 \$ régulier	Marie-Laurence Marier
Jeudi, 9 h 30 à 11 h 30 17 septembre au 3 décembre 2026	Pour adulte Avancé	Centre multifonctionnel	12 sem.	348 \$ avant 28 août 386,67 \$ régulier	522 \$ avant 28 août 580 \$ régulier	Marie-Laurence Marier

COURS DE THÉÂTRE

Explorez l'univers des arts dramatiques à travers la création de personnages, des jeux d'exploration théâtrale, l'interprétation et l'apprentissage de textes. Les participants découvriront également les bases de la mise en scène et du jeu d'acteur dans un environnement dynamique et créatif. Le parcours se conclura par la présentation d'une pièce de théâtre devant public, mettant en valeur le travail accompli tout au long de la session.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 19 h à 20 h 30 22 septembre au 8 décembre 2026	16 ans et plus	Centre multifonctionnel	12 sem.	138 \$ avant 28 août 153,34\$ régulier	207 \$ avant 28 août 230 \$ régulier	Maxim Lebel

PEINTURE AVEC LUCIE DOLBEC

Chacun peint son propre sujet incluant quelques démonstrations.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 18 h 30 à 21 h 30 15 sept. au 20 octobre 2026	Adultes, Intermédiaire / avancé	Centre multifonctionnel	6 sem.	100 \$ avant 28 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 28 août 166,67 \$ régulier	Lucie Dolbec

INFORMATIONS IMPORTANTES

Les cours sont offerts dans les différentes salles du centre multifonctionnel Rolland-Dion.

La troupe de danse Arc-en-ciel est divisée en **4 catégories**:

- **Éveil à la danse** : 3 et 4 ans au 30 septembre 2026
*Nouveau groupe n'ayant pas de spectacles.
*2 sessions avec représentation en classe à la fin.
- **Mini-junior** : jeunes de la maternelle 5 ans à 2e année
* avoir 5 ans au 30 septembre 2026
- **Junior** : jeunes de la 3^e à la 6^e année
- **Senior** : jeunes du secondaire et adultes
- **Horaires des groupes sujets à changement à la suite des inscriptions (jour, heure et enseignante)**

TROUPE RÉFLEXION : plus d'implication et technique

DURÉE : 24 semaines

21 septembre au 14 décembre 2026 (12 cours)

4 janvier au 5 avril 2027 (12 cours)

*reprise de cours : 6 au 15 avril 2027

COURS ANNULÉS :

12 octobre 2026,

1 au 5 mars - 29 mars 2027



SPECTACLES :

23, 24 et 25 avril 2027

Le prix inclut les frais de costumes et 50 \$ de la campagne de financement **pour toutes les catégories.**

La vidéo pour les spectacles est également incluse.

Les différents horaires sont sujets à changements à la suite des inscriptions d'ici le début de la session en raison des horaires scolaires et disponibilités des enseignantes.

Suivez la programmation en ligne.

****Abonnez-vous à la page Facebook de la Troupe de danse Arc-en-Ciel pour suivre les informations.**

Bénévoles recherchés pour la semaine précédant le spectacle

Crédit photo : Isabelle Cayer



TROUPE DE DANSE ARC-EN-CIEL

ÉVEIL À LA DANSE

****Pas de spectacle pour ce niveau****

ÉVEIL À LA DANSE

GROUPE	HORAIRE	LOCAL	JUSQU'AU 27 août		APRÈS 27 août	
Bout'choux - 1 3 ans	Mercredi, 16 h 45 à 17 h 30	Salle polyvalente	60 \$	N.R. 90 \$	66.67 \$	N.R 100 \$
Bout'choux - 2 3 ans	Jeudi, 16 h 30 à 17 h 15	Salle polyvalente	60 \$	N.R. 90 \$	66.67 \$	N.R 100 \$
Bout'choux - 3 3 ans	Mardi, 17 h à 17 h 45	Salle polyvalente	60 \$	N.R. 90 \$	66.67 \$	N.R 100 \$
Bout'choux - 4 4 ans	Mercredi, 17 h à 17 h 45	Salle de cours	60 \$	N.R. 90 \$	66.67 \$	N.R 100 \$
Bout'choux - 5 4 ans	Jeudi, 17 h 30 à 18 h 15	Salle polyvalente	60 \$	N.R. 90 \$	66.67 \$	N.R 100 \$
Bout'choux - 6 4 ans	Mardi, 16 h 45 à 17 h 30	Salle de cours	60 \$	N.R. 90 \$	66.67 \$	N.R 100 \$

Crédit photo : Isabelle Cayer

TROUPE DE DANSE ARC-EN-CIEL

MINI-JUNIOR JUNIOR



MINI-JUNIOR

GROUPE	HORAIRE	LOCAL	JUSQU'AU 27 août		APRÈS 27 août	
Maternelle - 1	Lundi, 16 h 30 à 17 h 15	Salle des arts	160 \$	N.R. 215\$	177,78 \$	N.R. 238,89 \$
Maternelle -2	Mardi, 17 h 45 à 18 h 30	Salle de cours	160 \$	N.R. 215 \$	177,78 \$	N.R. 238,89 \$
Maternelle - 3	Lundi, 17 h 30 à 18 h 15	Salle des arts	160 \$	N.R. 215 \$	177,78 \$	N.R. 238,89 \$
1 ^{re} année - 1	Mardi, 16 h 30 à 17 h 30	Salle B	175 \$	N.R. 237,50 \$	194,45 \$	N.R. 264,78 \$
1 ^{re} année - 2	Lundi, 16 h 30 à 17 h 30	Salle A	175 \$	N.R. 237,50 \$	194,45 \$	N.R. 264,78 \$
1 ^{re} année - 3	Jeudi, 17 h à 18 h	Salle B	175 \$	N.R. 237,50 \$	194,45 \$	N.R. 264,78 \$
2e année - 1	Mercredi, 16 h 30 à 17 h 30	Salle B	175 \$	N.R. 237,50 \$	194,45 \$	N.R. 264,78 \$
2e année - 2	Mercredi, 18 h à 19 h	Salle poly	175 \$	N.R. 237,50 \$	194,45 \$	N.R. 264,78 \$
2e année - 3	Mardi, 17 h 30 à 18 h 30	Salle B	175 \$	N.R. 237,50 \$	194,45 \$	N.R. 264,78 \$
2e année - 4	Jeudi, 17 h à 18 h	Salle des arts	175 \$	N.R. 237,50 \$	194,45 \$	N.R. 264,78 \$

JUNIOR

3e année - 1 Jazz - pop	Mercredi, 17 h à 17 h 45	Salle des arts	175 \$	N.R. 237,50 \$	194,45 \$	N.R. 264,78 \$
3e année - 2 Pop	Lundi, 17 h à 18 h	Salle B	175 \$	N.R. 237,50 \$	194,45 \$	N.R. 264,78 \$
3e- 4 ^e année Danse urbaine	Jeudi, 18 h à 19 h	Salle B	175 \$	N.R. 237,50 \$	194,45 \$	N.R. 264,78 \$
4e année - 1 Pop	Lundi, 18 h à 19 h	Salle B	175 \$	N.R. 237,50 \$	194,45 \$	N.R. 264,78 \$
4e année - 2 Jazz - pop	Mercredi, 18 h à 19 h	Salle des arts	175 \$	N.R. 237,50 \$	194,45 \$	N.R. 264,78 \$
5e année Danse urbaine Contemporain Alice Delaunière	Lundi, 17 h 30 à 19 h	Salle A	260 \$	N.R. 357,50 \$	288,89 \$	N.R. 397,23 \$
5-6e année Danse urbaine Contemporain Coralie Vézina	Mardi, 18 h 30 à 20 h	Salle B	260 \$	N.R. 357,50 \$	288,89 \$	N.R. 397,23 \$
6e année Multi-style Charlyne Beaupré	Mardi, 17 h 30 à 19 h	Salle A	260 \$	N.R. 357,50 \$	288,89 \$	N.R. 397,23 \$

Crédit photo : Isabelle Cayer

TROUPE DE DANSE ARC-EN-CIEL

SENIOR



SENIOR

GROUPE	ENSEIGNANTE	HORAIRE	LOCAL	JUSQU'AU 28 août		APRÈS 28 août	
Secondaire 1 Multi-style	Annabelle Gauvin	Mercredi, 17 h 30 à 19 h	Salle B	290 \$	N.R. 402,50 \$	322,23 \$	N.R 447,23 \$
Secondaire 1 - 2 Multi-style	Julie Voyer	Lundi, 19 h à 20 h 30	Salle B	290 \$	N.R. 402,50 \$	322,23 \$	N.R 447,23 \$
Secondaire 2 - 3 Multi-style	Automne : Maïla Morin Hiver : Lisa-Ann Paradis	Automne : Jeudi 19 h à 20 h 30 Hiver : Mercredi 19h à 20h30	Salle B	290 \$	N.R. 402,50 \$	322,23 \$	N.R 447,23 \$
Secondaire 3 - 4 - 5 Jazz contemporain	Pascale Dion	Jeudi, 17 h 30 à 19 h	Salle A	325 \$	N.R. 455 \$	361,12 \$	N.R 505,56 \$
Adulte - Jazz contemporain 2 chorégraphies	Viviane Bauge	Mercredi, 17 h 30 à 19 h	Salle A	325 \$	N.R. 455 \$	361,12 \$	N.R 505,56 \$
Adulte - Jazz Urbain inter. 2 chorégraphies *maîtrise des bases en jazz obligatoire	Nika Moisan	Jeudi, 19 h à 20 h 30	Salle A	325 \$	N.R. 455 \$	361,12 \$	N.R 505,56 \$
Adulte Multi-style intermédiaire - avancée 2 chorégraphies	Lisa-Ann Paradis	Mardi, 19 h à 21 h	Salle A	410 \$	N.R. 575 \$	455,56 \$	N.R 638,89 \$
Adulte intermédiaire - avancée 3 chorégraphies Audition (2 premiers cours)	Viviane Bauge Prof. invités	Mercredi, 19 h à 21 h	Salle A	425 \$	N.R. 597 \$	472,23 \$	N.R 663,34 \$

TROUPE RÉFLEXION

Multi-style – 15 ans et plus Audition - début septembre *inclus 2 ateliers de formation 3 chorégraphies	Alice Delaunière et prof. Invitées	Lundi, 19 h à 21 h	Salle A	460 \$	N.R. 630 \$	511,12 \$	N.R 700 \$
--	---------------------------------------	--------------------	---------	--------	-------------	-----------	------------

INSCRIPTION GROUPE ADULTE

À l'inscription des élèves d'âge adulte, il n'y aura pas de limite au niveau du nombre d'élèves par groupe. La formule «premier arrivé, premier servi» ne tient donc plus. Par contre, chaque inscription sera analysée pour s'assurer que l'élève est inscrit dans le bon groupe, selon son niveau et son expérience. Il est donc possible que votre inscription soit transférée dans un autre groupe que celui auquel vous vous êtes inscrit. Vous en serez avisé dans les meilleurs délais.

TROUPE RÉFLEXION

Participera à des ateliers de perfectionnement et certains cours auront lieu la fin de semaine. Possibilité de frais supplémentaires pour participer à différentes compétitions.

ATELIERS DE MUSIQUE / ÉVEIL MUSICAL

Cours privés qui permettent à tous ceux et celles qui apprécient la musique de s'y initier ou de développer leur talent.

INSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE SEULEMENT LES 26 AOÛT ET 27 AOÛT SELON L'HORAIRE MENTIONNÉ EN COUVERTURE.

COURS DE MUSIQUE
45 minutes ou 1 heure
disponible.... Informez-vous !

HORAIRE	INSTRUMENT RESSOURCE	CLIENTÈLE	DURÉE	ENDROIT	COÛT résident	COÛT non-résident
Lundi, 15h30 à 21h 14 sept. au 7 déc. 2026 Cours annulé : 12 octobre	PIANO Sylvie Deveau	Centre multifonctionnel	12 sem.	Centre multifonctionnel	Cours 30 min : 17 ans et - : 220 \$ avant 28 août 244,45 \$ régulier	Cours 30 min : 17 ans et - : 330 \$ avant 28 août 366,67 \$ régulier
Lundi, 15 h 30 à 21 h 14 sept. au 7 déc. 2026 Cours annulé : 12 octobre	GUIWARE Xavier Ouellet	Centre multifonctionnel	12 sem.	Centre multifonctionnel	Adulte : 260 \$ avant 28 août 288,87 \$ régulier	Adulte : 390 \$ avant 28 août 433,34 \$ régulier

ÉVEIL MUSICAL - Guitare

Mardi, 15 h 30 à 16 h 15 /
16 h 30 à 17 h 15 / 17 h 30 à 18 h 15
15 septembre au 1^{er} décembre 2026
Groupe de 2 à 4 élèves

7 à 10 ans
Débutant

Centre
multifonctionnel

12 sem.

Centre
multifonctionnel

140 \$ **avant 28 août**
155,56 \$ régulier

210 \$ **avant 28 août**
233,34 \$ régulier

SERVICE DE LECTURE

Plus de 30 000 volumes en rayon, nouveautés à chaque mois, des volumes pour tous les goûts et tous les âges! N'hésitez pas à soumettre vos suggestions!

Vous voulez accéder à distance à nos collections pour vérifier la disponibilité des volumes avant de vous déplacer? [Cliquez ici!](#)

Horaire :

Lundi, mercredi et jeudi : 17 h 30 à 20 h 30

Samedi : 10 h à 14 h

Adresse :

École secondaire Louis-Jobin
400, boulevard Cloutier

Pour nous joindre :

418 337-6721, poste 5214
bibliotheque@villesaintraymond.com



LIBÉREZ LES LIVRES

Un point de partage a été aménagé au centre multifonctionnel Rolland-Dion afin que les gens puissent s'y présenter dans le but d'emprunter ou d'échanger un livre et cela, sans aucune contrainte monétaire.

L'objectif est de redonner vie à nos livres et de garder ceux des autres, bien vivants.

Horaire : du lundi au jeudi de 9 h à 16 h.

Adresse :

Centre multifonctionnel Rolland-Dion
160-2, place de l'Église



L'HEURE DU CONTE ENFANTS 3 À 5 ANS

Dès le 10 octobre, à toutes les 2 semaines, Madame Stéphanie Bardou viendra raconter des histoires aux enfants dans le cadre de notre service de lecture situé à la bibliothèque de l'école secondaire Louis-Jobin.

C'est un rendez-vous.

L'heure du conte

Ville de **SAINT RAYMOND**

Les samedis aux 2 semaines de 10h à 10h30

- 10 et 24 octobre 3 à 5 ans
- 7 et 21 novembre GRATUIT
- 5 et 19 décembre

Inscription non requise !

École secondaire Louis-Jobin | 400, boulevard Cloutier, Saint-Raymond

LA PÉRIODE D'INSCRIPTION POUR LE HOCKEY MINEUR SE DÉROULAIT DU
3 au 12 juin 2025

Vous pouvez communiquer avec le Service des loisirs afin de vérifier
si des places sont disponibles. 418 337-2202, poste 3.

INSCRIPTION 2026 2027

HOCKEY MINEUR



DU 3 AU 11 JUIN
AUCUNE AUTRE PÉRIODE
D'INSCRIPTION

Courez la chance de
gagner votre inscription
durant cette période.

CATÉGORIES

M7	2020-2021-2022
M9	2018-2019
M11	2016-2017
M13	2014-2015
M15	2012-2013
M17	2010-2011 - COMPLET
M19	2008-2009
M22	2005-2006-2007
M29	1997-1998-1999-2000-2001- 2002-2003-2004

**EN LIGNE
SEULEMENT**

SUR LA PLATEFORME



au www.villesaintraymond.com

Suivez-nous sur Facebook :
Lynx AHM St-Raymond

© Karine Cormier photos de sport

HOCKEY CANADA REGISTRY (HCR) : Vous devez vous inscrire, les dates seront affichées sur notre Facebook.

LOCATION D'ÉQUIPEMENT M7 : 25 \$ (14 disponibles)
Inclus : épaulettes, coudes, gants, jambières et culotte.

BAS DE HOCKEY : 35 \$ - obligatoires pour tous.

GAINE : 25 \$ - obligatoire pour tous les joueurs M11 et plus.

		COÛT JUSQU'AU 11 JUIN	COÛT APRÈS LE 11 JUIN
M7	COÛT FIXE POUR TOUS	100 \$	110 \$
M9	1 enfant	385 \$ (285 \$ + 100 \$ tournois)	420 \$ (320 \$ + 100 \$ tournois)
À	2 enfants et +	360 \$ (260 \$ + 100 \$ tournois)	395 \$ (295 \$ + 100 \$ tournois)
M19	Enfant non-résident	500 \$ (400 \$ + 100 \$ tournois)	540 \$ (440 \$ + 100 \$ tournois)
M22	Résident	425 \$ (325 \$ + 100 \$ tournois)	460 \$ (360 \$ + 100 \$ tournois)
	Non-résident	540 \$ (440 \$ + 100 \$ tournois)	585 \$ (485 \$ + 100 \$ tournois)
M29	Résident	475 \$ (375 \$ + 100 \$ tournois)	525 \$ (425 \$ + 100 \$ tournois)
	Non-résident	600 \$ (500 \$ + 100 \$ tournois)	650 \$ (550 \$ + 100 \$ tournois)

ACTIVITÉS DE GLACE



ARÉNA (fermé lors des jours fériés)

PATINAGE LIBRE

Lundi :	9 h à 10 h
Mercredi :	9 h à 10 h
Jeudi :	15 h 15 à 16 h 05
Dimanche :	8 h 30 à 9 h 20

HOCKEY LIBRE *

Lundi :	8 h à 8 h 50 - 3 à 5 ans avec un parent Annulé 12 octobre
Mercredi :	14 h à 15 h 20 - adulte
Vendredi :	7 h à 7 h 50 - adulte - Annulés 29 janvier, 5 février 2027
Vendredi :	13 h 40 à 14 h 50 - adulte Annulés 29 janvier, 5 février 2027

CONGÉS SCOLAIRES

18 septembre, 5 octobre, 6 et 20 novembre, 4 décembre.

hockey libre :	3 à 5 ans : 8 h à 8 h 50 — Accompagné d'un parent
patinage libre :	9 h à 9 h 50
hockey libre :	12 ans et moins (primaire) : 10 h à 11 h 05
hockey libre :	12 ans et plus (secondaire) : 11 h 15 à 12 h 20
hockey libre :	Adulte : Lundi - 12 h 30 à 13 h 50 Adulte : Vendredi - 13 h 30 à 14 h 50

* ÉQUIPEMENT DE PROTECTION OBLIGATOIRE

LOCATION DE GLACE

Lundi au vendredi - 17 h à 22 h 30 : 165 \$ pour 50 min.
Samedi et dimanche - 7 h 30 à 22 h 30 : 165 \$ pour 50 min.
Tous les jours après 22 h 30 : 130 \$ pour 50 min.
Lundi au vendredi - 7 h 30 à 17 h : 120 \$ pour 50 min.
Réservation : 418 337-2202 p. 3

ARBITRES DE HOCKEY RECHERCHÉS



POURQUOI DEVENIR ARBITRE

- Salaire concurrentiel
- Équipe de travail stimulante
- Horaire flexible selon tes disponibilités

Aréna de Saint-Raymond

REJOIGNEZ NOTRE ÉQUIPE DÈS MAINTENANT

418 806-5323 | kirouac1980@gmail.com

10 OCTOBRE PROCHAIN À PARTIR DE 12H30

SURVEILLEZ LA PROGRAMMATION



ÉVÉNEMENTS SUR GLACE

Tournoi provincial de hockey mineur M-29
26 au 29 novembre 2026

Tournoi provincial de hockey mineur M-11
28 au 31 janvier 2027

Tournoi provincial de hockey mineur M-15
4 au 7 février 2027

Championnat de hockey adulte
Olympique / Entreprise / Amical
1er au 25 avril 2027

Championnat régional - Hockey mineur
15 au 18 avril 2027



**ALLIE PASSION ET TRAVAIL!
JOINS-TOI À L'ÉQUIPE!**

**HORAIRE ADAPTÉ
SELON TES
DISPONIBILITÉS**
(soirs et fins de semaine)



**TRAVAIL EN
PLEIN AIR AVEC
UNE ÉQUIPE
DYNAMIQUE**

**COURS DE SKI
COURS DE PLANCHE
À NEIGE**



CONTACTE-NOUS !

418 337-2202, poste 116 | alexandra.beaupre@villesaintraymond.com | Messenger Ski Saint-Raymond

Un terrain de jeu immense DANS VOTRE COUR ARRIÈRE!

Cet automne, la Vallée Bras-du-Nord vous invite à redécouvrir votre cour arrière!
Paysages grandioses et colorés, températures fraîches et ensoleillées, absence de moustiques... C'est le moment parfait pour sortir, jouer et explorer!

AVANTAGES RÉSIDENTS



Accès gratuit aux sentiers de vélo de montagne du secteur Saint-Raymond.
50% de rabais sur l'abonnement de saison.



50% de rabais l'abonnement l'abonnement annuel.



POUR EN
SAVOIR PLUS



valleebrasdunord.com



MERCI aux propriétaires!

Ce développement n'est possible qu'avec la participation des nombreux propriétaires qui soutiennent la Coopérative en nous octroyant des droits de passage. Nous les remercions!

VALLÉE BRAS DU NORD





Cuisines collectives

Une cuisine collective est un endroit où des familles cuisinent ensemble des repas pour économiser du temps et de l'argent, tout en ayant le plaisir de rencontrer d'autres personnes.

La cuisine a lieu 1 fois par mois (2 rencontres) :

- Lundi ou mardi après-midi : on choisit les recettes
- Mercredi ou jeudi toute la journée : on cuisine les repas
- De septembre à juin

Pour y participer, les familles intéressées doivent :

- Être en couple
- Avoir au moins un enfant de 0 à 12 ans (*préscolaire ou primaire*)
- Être à faible revenu (*avec ou sans emploi*)
- Demeurer dans la MRC de Portneuf



Informations:



Inscription requise :

418 873-4557 poste 21

info@cerfvolantdeportneuf.org



**CERF
Volant**

Centre d'entraide
et de ressources
familiales de Portneuf

Atelier de conversation en français

“Comment ça va?”

Tous les jeudis de 10h à 11h



Renseignements :
Réserver au 418-337-6460
ou par courriel au
athibault@portneufplus.com



LES ATELIERS GRAND-DIRE

Atelier pour le parent et son enfant âgé de 2 à 5 ans permettant d'obtenir de l'information et du soutien vers une rentrée scolaire réussie par le biais d'activités éducatives plaisantes et stimulantes, d'échanges entre parents ainsi qu'avec des personnes-ressources, etc.

Coût: 10\$/session/enfant

Inscription requise!

info@cerfvolantdeportneuf.org

418 873-4557, poste 21

1 888 873-4557 (sans frais)



NOUS JOINDRE



Quand?

**Les mercredis,
de 9h30 à 11h**

Début : 9 septembre 2026

Durée : 12 rencontres

Où?

**Centre multifonctionnel
Rolland-Dion, St-Raymond**



CLUB DE COLLECTIONNEURS DE SAINT-RAYMOND

Le club offre à tous les collectionneurs la chance de faire partie d'un groupe de personnes ayant la passion des timbres et de la monnaie. Le club privilégie les échanges de connaissances. Collectionner les timbres, c'est voyager à travers eux. Le club est ouvert aux jeunes et moins jeunes et les collectionneurs de tous genres sont les bienvenus.

Rencontres

Adultes et adolescents (12 ans et plus)
Centre multifonctionnel Rolland-Dion

Coût : 15 \$ payable à la première rencontre

Pour information : Gaétan Borgia : gborgia@me.com



SOCIÉTÉ DU PATRIMOINE

L'objectif de la société est de promouvoir et de diffuser l'histoire de Saint-Raymond, de collectionner, d'organiser, de conserver les documents et d'encourager la conservation des lieux et des biens historiques. Bienvenue à tous!

Rencontres:

Premiers lundis du mois, 19 h 30
Presbytère

Pour information

Sylvain Gingras : 418 337-4867



ASSOCIATION CHASSE ET PÊCHE DE LA RIVIÈRE SAINTE-ANNE

Les buts de l'Association chasse et pêche de la rivière Sainte-Anne sont : la perpétuation de la chasse et de la pêche comme activités traditionnelles et sportives, faire connaître les lois en vigueur et favoriser la relève. Tout ça dans une perspective de protection de l'environnement et de la biodiversité; au développement durable, à la conservation et à l'aménagement de la faune, de la flore et des autres ressources naturelles.

Téléphone : 418 997-6287



CARREFOUR LES RAMILLES



**Carrefour
les Ramilles**

Cet organisme communautaire offre différents services pour les familles monoparentales, les familles recomposées et les personnes seules de la région de Portneuf. Les services offerts sont : accueil, écoute et références, accès à Internet, prêt de livres, ateliers d'information, conférences, cafés-causeries (Saint-Raymond et Donnacona), rendez-vous actifs, activités sociales et familiales, ateliers de cuisine enfants-parents, service d'accompagnement en situation de rupture conjugale, interventions individuelles et cuisines collectives (Saint-Raymond, Donnacona et Saint-Marc-des-Carières).

Téléphone : 418 337-3704

Courriel : info@carrefourmpportneuf.com

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DE PORTNEUF

Le Carrefour jeunesse-emploi de Portneuf offre divers services aux jeunes adultes de 15 à 35 ans ainsi qu'à la clientèle immigrante afin d'améliorer leurs conditions de vie et de les accompagner dans leur cheminement socioprofessionnel vers l'obtention d'un emploi, le choix d'une carrière ou la découverte d'une passion.



Téléphone : 418 337-6460

MAISON DES JEUNES

La Maison des jeunes est un endroit où tu peux te rassembler avec tes amis. Tu es libre d'y faire l'activité de ton choix (billard, jeux vidéo, jeux de société, ping-pong, etc.). Des animateurs sont présents sur place.

Clientèle : 12 à 17 ans

119, rue de l'Hôtel-de-Ville
Saint-Raymond (Québec) G3L 3V8
Téléphone : 418 337-3131

 [Maison des jeunes de Saint-Raymond](#)



CERCLE DE FERMÎÈRES

Plusieurs activités telles que conférences, cours divers, ateliers de bricolage, tissage, expositions et autres sont offertes.

Réunions

Centre multifonctionnel Rolland-Dion
1^{er} mardi de chaque mois | 19 h à 21 h

Maison de Fermières

100, avenue Saint-Jacques
Saint-Raymond (Québec) G3L 3Y1
Téléphone : 418 987-8527



CHEVALIERS DE COLOMB

Le conseil 2985 est un organisme qui a pour but d'aider les plus démunis de notre société peu importe leur âge. En plus d'offrir une aide directe, les Chevaliers soutiennent financièrement ou logistiquement, par la réalisation ou leur participation à des activités ou des événements plusieurs organismes du milieu.



Téléphone : 418 337-9121

CLUB DE MOTONEIGE ST-RAYMOND

Pour répondre à la forte demande des motoneigistes, la région de Saint-Raymond peut compter sur le club de Motoneige Saint-Raymond. Composé d'une équipe de près de cinquante bénévoles passionnés de motoneige, le club entretient 310 km de sentiers balisés. Que ce soit du côté administratif, de l'entretien de sentiers, de la patrouille, des responsables de la machinerie, des opérateurs, etc., chacun y met du sien pour vous offrir des sentiers de qualité.



Téléphone : 418 337-7845

clubmotoneigest-raymond@hotmail.com

CLUB OPTIMISTE

Le Club Optimiste est un organisme d'aide aux jeunes, dont le but est de soutenir les projets et le développement de la jeunesse.



Téléphone : 418 337-8067

CLUB QUAD NATURE INC.

Le club Quad nature Portneuf est un organisme à but non lucratif établi à Saint-Raymond. Le club a pour mission d'encourager, promouvoir et développer la pratique sécuritaire et organisée du Quad. Le club entretient plus de 200 km de sentiers dont 80 km sont quatre saisons. Le club Quad nature Portneuf est opéré à 100 % par des bénévoles. Ces derniers sont des passionnés du quad qui ont une philosophie commune : le développement régional durable du quad.



Téléphone : 418 337-2345

contacter@quadnatureportneuf.com

CLUB 4 X 4

Le Club 4x4 St-Raymond a été créé en 1978 et a pour objectif de divertir les amateurs de 4x4 dans la région de Québec, et plus loin encore, avec de nombreux événements.



info@club4x4st-raymond.com

COMITÉ VAS-Y

Le Comité Vas-Y est né d'un regroupement d'organismes communautaires de Saint-Raymond. Il s'agit d'un organisme à but non lucratif qui, animé par des valeurs de compassion, d'empathie et de générosité, contribue au maintien et à l'amélioration de la qualité de vie de la population.

Sa principale activité est l'accompagnement de transport mais il offre aussi de l'aide aux commissions, un service de livraison de repas à domicile, un service de préparation de rapports d'impôt, de l'aide pour compléter des formulaires et un service de vente de lunettes.

Pour information ou pour joindre l'équipe de bénévoles :

163, rue Sainte-Ignace

Saint-Raymond (Québec) G3L 1E7

Téléphone : 418 337-4454, poste 22

www.comitevas-y.org



FADOQ CHANTEJOIE

La FADOQ Chantejoie propose des activités à toutes les semaines : baseball poche, pétanque atout, pétanque sur tapis, cartes, bingo, lunch, etc.

Rencontres:

Lieu : centre multifonctionnel Rolland-Dion

Tous les mardis à 13 h



Des soirées dansantes sont également organisées. Consultez le site web de l'organisation pour connaître la programmation.

En période estivale, la FADOQ tient ses activités dans le parc Alban-Robitaille.

Pour information : 418 337-1555, poste 327

FILLES D'ISABELLE

La mission de cet organisme est de soutenir monétairement différentes causes, cueillir des denrées alimentaires. Chorale auprès du centre d'hébergement et autre.



Téléphone : 418 337-9121

MAISON PLAMONDON



Bâtiment historique cité patrimonial, la Maison Plamondon fait rayonner le patrimoine local et régional par l'expérience artistique. Lieu de découverte et de création, elle stimule les rencontres et rassemble la communauté.



L'avenir de la Maison Plamondon passe par l'originalité et le succès des activités qu'elle y tient et aussi par son appropriation par les citoyens de Saint-Raymond et des habitants de la région de Portneuf.

En présentant une programmation riche, variée et pertinente tout en étant à l'écoute de son milieu, cette remarquable demeure, témoin centenaire de l'activité des environs, aspire à se positionner comme acteur culturel de premier plan dans l'offre touristique raymondoise, tout en étant structurante pour la communauté artistique portneuvoise.

Téléphone : 418 987-5241

plamondonmaison@gmail.com

SOCIÉTÉ DE LA PISTE CYCLABLE JACQUES-CARTIER - PORTNEUF

Sautez sur votre vélo et partez à la découverte de la Vélo piste Jacques-Cartier/Portneuf, aménagée sur l'ancienne emprise ferroviaire d'une longueur de 68 km.



VÉLOPISTE
Jacques-Cartier
Portneuf

Téléphone : 418 337-7525

info@velopistejcp.com

SOS ACCUEIL

Le SOS Accueil est un organisme qui vient en aide aux personnes démunies de la communauté du secteur nord de Portneuf. Cet organisme apporte un soutien en fournissant des vêtements à prix modique et un service de dépannage alimentaire occasionnel pour les familles avec enfants.



Heures d'ouverture :

Mardi et jeudi : 9 h à 11 h 30 et 13 h à 16 h

Samedi : Tous les premiers samedi du mois, 9 h à 12 h

125, rue des Ormes.

Saint-Raymond (Québec) G3L 1C4

Téléphone : 418 337-6883

info@sosaccueil.com

GROUPE SCOUTS

Unités :

Louveteaux (mixte) : 9-11 ans (4^e à 6^e année)

Aventuriers (mixte) : 12-17 ans (secondaire 1 à 5)

Pour plus d'informations :

Page Facebook:

<https://www.facebook.com/62eScoutStRaymond/>

Isabelle Paquet : 581-990-0781

Pour inscription :

Un formulaire d'inscription sera disponible sur la page Facebook. À surveiller sur la page en août.



PISCINE LYNE-BEAUMONT | PONT-ROUGE

UN PARTENARIAT ENTRE LES VILLES DE PONT-ROUGE ET DE SAINT-RAYMOND PERMET AUX RAYMONDOIS D'AVOIR ACCÈS AUX ACTIVITÉS DE LA PISCINE LYNE-BEAUMONT, SANS AVOIR À PAYER LE SUPPLÉMENT EXIGÉ POUR LES GENS DE L'EXTÉRIEUR.



ACTIVITÉS OFFERTES

- Bains publics
- Location de la piscine Lyne-Beaumont
- Natation enfant
- Natation adulte
- Cours de natation privés et semi-privés
- Nage synchronisée
- Initiation au sauvetage sportif
- Initiation au plongeon
- Parent-ado
- Cours de formation en sauvetage
- Cours de formation moniteur croix-rouge
- Programme d'entraînement personnalisé
- Aquaforme adapté

POUR INSCRIPTION ET INFORMATION

ville.pontrouge.qc.ca

info@ville.pontrouge.qc.ca

418 873-4481



COORDONNÉES DU COMPLEXE HUGUES-LAVALLÉE

35, rue du Collège
Pont-Rouge (Québec) G3H 3A4
Téléphone : 418 873-4896



NOS PARCS ET ESPACES VERTS

TOUTES LES INFORMATIONS SUR LES
PARCS MUNICIPAUX : villesaintraymond.com



PARC ALBAN-ROBITAILLE

99, avenue Saint-Louis



PARC DES ANCÊTRES

130, rue des Ancêtres



PARC DE L'ÉCOLE DE LA GRANDE-VALLÉE

150, ave Hôtel-de-Ville



PARC LES BOISÉS

966, rue Fiset



PARC DE BOURG-LOUIS

180, rue Gosselin



PARC DE LA COLLINE

400, avenue de la Colline



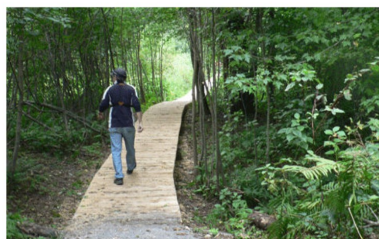
MONT LAURA-PLAMONDON

1161, ch. du Mont-Laura-Plamondon



PARC PROMUTUEL ASSURANCE

175, route des Pionniers



PARC RIVERAIN DE LA SAINTE-ANNE

404, rue Saint-Hubert



PARC ROLAND-G.-CANTIN

90, rue Nicolas



PARC SAINT-ALEXIS

315, rue Saint-Alexis



PARC SAINT-JEAN- BAPTISTE-DE-LASALLE

380, rue Saint-Cyrille



PARC DE LA TOURBIÈRE

750, côte Joyeuse



PARC VAL-DES-PINS

204, rue des Lilas



ESPACES VERTS RANG DU NORD ET RUE SAINT-HUBERT

525, rang du Nord
258, rue Saint-Hubert



ESPACES VERTS LOUIS-JOBIN

400, boulevard Cloutier