

LOISIRS

PROGRAMMATION

automne 2026



• Bouger • Apprendre • Créer • Se rassembler



UNE PROGRAMMATION DONT NOUS POUVONS ÊTRE FIERs!



Chères citoyennes, chers citoyens,

C'est avec beaucoup de fierté et d'enthousiasme que je vous présente la programmation des loisirs de l'automne 2026 de la Municipalité de Saint-Tite-des-Caps.

Cette programmation marque une étape importante pour notre milieu. Elle a été conçue afin d'offrir davantage d'occasions de bouger, d'apprendre, de créer, de se divertir et, surtout, de nous retrouver. Enfants, adolescents, adultes, familles et personnes âgées pourront y découvrir des activités adaptées à leurs intérêts et à leur réalité.

Derrière chacune de ces activités se trouvent des professeurs, des partenaires, des organismes et des citoyens qui acceptent de partager leurs connaissances et leur passion. Je tiens sincèrement à les remercier pour leur disponibilité, leur engagement et leur confiance. Leur collaboration nous permet de bâtir une offre diversifiée, accessible et profondément ancrée dans notre communauté.

Pour la toute première fois, nous vous invitons à une rencontre d'inscription en personne, le samedi 29 août, de 10 h à midi, au Centre des loisirs. Vous pourrez découvrir les activités, rencontrer plusieurs professeurs, poser vos questions et recevoir de l'aide pour votre inscription.

Nous espérons que vous trouverez une activité qui vous donnera envie de participer. Chaque inscription, chaque présence et chaque nouvelle rencontre contribuent à faire de notre municipalité un milieu de vie actif, accueillant et rassembleur.

Au plaisir de vous retrouver cet automne!

Nathalie Duclos
Coordonnatrice des loisirs



RENCONTRE D'INSCRIPTION ET D'INFORMATION

Samedi 29 août 2026 • 10 h à midi • Centre des loisirs

Venez découvrir la programmation, obtenir de l'aide pour votre inscription et rencontrer plusieurs professeurs. Vous avez besoin de renseignements sur certains cours? Les professeurs présents seront là pour vous présenter leurs activités et répondre à vos questions.

Inscription en ligne : Qidigo

Par téléphone : 418 823-2239, poste 105

Par courriel : loisirs@sainttitedescaps.com

*Les dates, heures, lieux et activités peuvent être modifiés.
Les personnes inscrites seront avisées de tout changement.*

SOMMAIRE

Mise en forme et mieux-être

4

Sports et activités physiques

6

Danse

8

Arts, créativité et apprentissage

9

Prévention, information et sécurité

11

Activités jeunesse et formations

12

Cuisine collective et solidarité

13

Vie communautaire et organismes du milieu

14

Ressources et services régionaux

15

Renseignements importants

16



MISE EN FORME ET MIEUX-ÊTRE

YOGA — 16 ANS ET PLUS

Professeure : Mélissa Langlois

Un moment pour bouger, respirer et ralentir.
Une pratique accessible axée sur la souplesse, l'équilibre, la respiration et la détente.

Horaire : Lundis, 19 h à 20 h

Dates : 28 septembre au 30 novembre

Durée : 10 cours

Lieu : Centre des loisirs

Tarif : 100 \$ pour la session, taxes incluses

À apporter : Tapis de yoga, blocs, sangle et serviette

Inscription avant : 23 septembre

YOGA SUR CHAISE — 16 ANS ET PLUS

Professeure : Mélissa Langlois

Une activité douce et accessible qui combine mouvements adaptés, respiration et étirements afin de favoriser la mobilité, la souplesse et la détente.

Horaire : Mardis, 15 h 30 à 16 h 15

Dates : 29 septembre au 3 novembre

Durée : 6 cours

Lieu : Centre des loisirs

Tarif : 42 \$ pour la session, taxes incluses

À apporter : Serviette

Inscription avant : 23 septembre

CAP SUR LA FORME — 50 ANS ET PLUS

Professeure : Dominique Montgrain

Programme d'activités physiques debout ou sur chaise : réchauffement, aérobic modérée, musculation, équilibre, coordination, étirements et méditation.

Horaire : Jeudis, 14 h à 15 h

Dates : 1^{er} octobre au 3 décembre

Durée : 10 cours

Lieu : Centre des loisirs

Tarif : 100 \$ pour la session, taxes incluses

Matériel : Fourni

À apporter : Chaussures adaptées aux activités intérieures, vêtements confortables

Inscription avant : 23 septembre





MISE EN FORME ET MIEUX-ÊTRE

PILATES — 14 ANS ET PLUS, TOUS LES NIVEAUX

Professeure : Émilie Matte

Une méthode d'entraînement basée sur des mouvements contrôlés et la respiration, favorisant la force du tronc, la posture, l'équilibre, la souplesse et la conscience corporelle.

Horaire : Lundis, 17 h 45 à 18 h 45

Dates : 28 septembre au 30 novembre

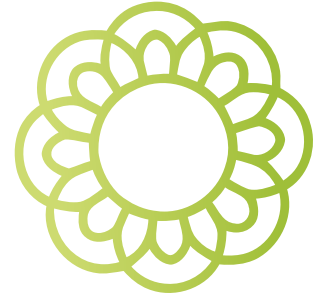
Durée : 10 cours

Lieu : Centre des loisirs

Tarif : 100 \$ pour la session, taxes incluses

À apporter : Tapis de yoga ou tapis d'exercice

Inscription avant : 23 septembre



INITIATION AU TAI-CHI — 50 ANS ET PLUS

Professeure : Dominique Montgrain

Une approche douce et modérée axée sur le bien-être, avec exercices de réchauffement, pas de base, alignement du corps et coordination des mouvements.

Horaire : Lundis, 15 h à 16 h

Dates : 28 septembre au 30 novembre

Durée : 10 cours

Lieu : Centre des loisirs

Tarif : 100 \$ pour la session, taxes incluses

À apporter : Chaussures adaptées aux activités intérieures, vêtements confortables

Inscription avant : 23 septembre





SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

COURS DE TENNIS

Cours donnés par L2 Tennis

Une initiation dynamique pour découvrir ou améliorer les techniques de base du tennis dans un petit groupe.

Dates : 29 août, 5, 12 et 19 septembre — 4 cours

Lieu : Terrain de tennis du parc des loisirs

- 5 à 8 ans : 13 h à 14 h — 20 \$ pour la session
- 9 à 14 ans : 14 h à 15 h — 20 \$ pour la session
- 15 ans et plus : 15 h à 16 h — 40 \$ pour la session

Capacité : Maximum de 6 participants par groupe

Matériel : Raquettes et balles fournies

À apporter : Chaussures de sport

Inscription avant : 21 août

Exclusif aux résidents de Saint-Tite-des-Caps.



PICKLEBALL — 12 ANS ET PLUS

Cours donnés par L2 Pickleball

Découvrez le pickleball ou améliorez votre jeu dans une formule accessible et conviviale.

Porte ouverte gratuite : Samedi 22 août, de 9 h à 12 h

- Initiation : 29 août et 12 septembre, de 11 h à 13 h — 10 \$ par séance
- Ligue supervisée : 29 août, 5, 12 et 19 septembre, de 9 h à 11 h — 40 \$ pour 4 rencontres

Lieu : Parc des loisirs

Matériel : Raquettes, balles et filets fournis

Inscription avant : 21 août

Exclusif aux résidents de Saint-Tite-des-Caps.



SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

DARDS — 14 ANS ET PLUS, TOUS LES NIVEAUX

Animateur : Bruno Ferland

Venez jouer aux dards dans une ambiance conviviale. Les rencontres permettent de pratiquer les lancers, d'améliorer la précision et de découvrir différentes formules de jeu. Un tournoi amical sera également organisé au cours de la session afin de mettre en pratique les apprentissages et de partager un moment rassembleur.

Horaire : Mercredis, 19 h à 21 h

Dates : 30 septembre au 16 décembre

Durée : 12 rencontres

Lieu : Centre des loisirs

Tarif : 60 \$ pour la session, taxes incluses

Capacité : Maximum de 40 participants

À apporter : Chaussures adaptées
aux activités intérieures

Inscription avant : 23 septembre



CORNHOLE — JEU DE Poches — 14 ANS ET PLUS, TOUS LES NIVEAUX

Animateur : Alain Ferland

Une activité conviviale où les participants lancent des poches vers une plateforme trouée afin de marquer des points, améliorer leur précision et socialiser.

Horaire : Lundis, 19 h à 21 h

Dates : 28 septembre au 14 décembre

Durée : 12 rencontres

Lieu : Gymnase de l'école Caps-des-Neiges 2,
273, avenue Royale

Tarif : 60 \$ pour la session, taxes incluses

Capacité : Maximum de 16 participants

À apporter : Chaussures adaptées au gymnase

Inscription avant : 23 septembre

KARATÉ YOSEIKAN — 4 À 16 ANS

Professeur : Luc Paquette

Une initiation dynamique aux mouvements de base, aux déplacements et aux enchaînements adaptés à l'âge des participants. Le cours favorise coordination, concentration, confiance et respect.

Horaire : Jeudis, 18 h 30 à 19 h 30

Dates : 24 septembre au 26 novembre

Durée : 10 cours

Lieu : Centre des loisirs

Tarif : 40 \$ pour la session, taxes incluses

Capacité : Maximum de 25 participants

Niveau : Aucune expérience requise

Inscription avant : 17 septembre





DANSE

BALLET-JAZZ — 3 À 12 ANS

École de danse ADN Desgagnés
• Professeure : Emmanuelle Lachance

Une activité dynamique permettant aux enfants de découvrir le rythme, les mouvements et de courtes chorégraphies adaptées à leur âge.

Dates : Dimanches, du 27 septembre au 6 décembre — 10 cours

Congé : Dimanche 11 octobre — Action de grâce

- 3 à 6 ans : 9 h 30 à 10 h 30
— maximum 15 participants
- 7 à 12 ans : 10 h 45 à 11 h 45
— maximum 20 participants

Lieu : Centre des loisirs

Tarif : 100 \$ pour la session, taxes incluses

À apporter : Vêtements confortables

Niveau : Aucune expérience requise

Inscription avant : 23 septembre

DANSE COUNTRY — 14 ANS ET PLUS

FERN Country Dancers Québec
• Professeure : Laurie Labranche

Apprenez des chorégraphies adaptées à votre niveau dans une ambiance dynamique et conviviale.

Dates : Mardis, du 29 septembre au 15 décembre

Durée : 12 cours

- Débutant : 19 h à 20 h
- Novice : 20 h à 21 h

Lieu : Centre des loisirs

Tarif : 120 \$ pour la session, taxes incluses

Inscription avant : 23 septembre





ARTS, CRÉATIVITÉ ET APPRENTISSAGE

INITIATION AU DESSIN — 18 ANS ET PLUS

Formatrice : Dominique Montgrain

Découvrez les bases du dessin par des exercices simples portant sur l'observation, les formes, les proportions, les ombres et les volumes.

Horaire : Mardis, 18 h à 20 h

Dates : 29 septembre au 1^{er} décembre

Durée : 10 cours

Lieu : Bibliothèque, 269-B, avenue Royale, parc des loisirs

Tarif : 150 \$ pour la session, taxes incluses

Matériel : Fourni

Niveau : Aucune expérience requise

Inscription avant : 23 septembre

INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE — 14 ANS ET PLUS

Formateur : Alain Blanchette

Apprenez à mieux utiliser votre appareil photo ou votre téléphone : cadrage, composition, lumière et réglages simples.

Date : Jeudi 8 octobre

Horaire : 19 h à 21 h

Lieu : Sacristie de l'église de Saint-Tite-des-Caps

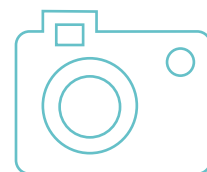
Tarif : 12 \$ par participant

Capacité : Maximum de 20 participants

À apporter : Appareil photo ou téléphone cellulaire

Niveau : Aucune expérience requise

Inscription avant : 5 octobre



ATELIER CULINAIRE — 8 À 12 ANS

Animatrice : Karine Beaudoin

Votre enfant aime cuisiner et souhaite apprendre de nouvelles techniques? Cet atelier lui permettra de développer son autonomie et sa confiance en cuisine en réalisant des recettes simples et savoureuses. Les participants apprendront des techniques de base tout en préparant des créations qu'ils pourront fièrement rapporter à la maison et partager avec leur famille.

Date : Samedi 17 octobre

Horaire : 9 h à 12 h

Lieu : Centre des loisirs

Tarif : 30 \$ par participant, taxes incluses

Capacité : Maximum de 8 participants

Matériel et ingrédients : Fournis

Inscription avant : 8 octobre





ARTS, CRÉATIVITÉ ET APPRENTISSAGE

LES P'TITES MAILLES DE GRAND-MÈRE DRÉE

Initiation au crochet — 10 ans et plus

• Animatrice : Andrée Néron

Apprenez les bases du crochet : tenir le crochet et le fil, exécuter des mailles de base et avancer pas à pas dans des projets concrets. Au cours de la session, les participants réaliseront notamment une balle de aki, en plus de découvrir d'autres créations au crochet.

Horaire : Mardis, 18 h à 20 h

Dates : 29 septembre au 1er décembre

Durée : 10 cours

Lieu : Centre des loisirs

Tarif : 75 \$ pour la session

Capacité : Maximum de 10 participants

Matériel : Fourni

Niveau : Aucune expérience requise

Inscription avant : 23 septembre

PLANTES D'INTÉRIEUR ET BOUTURAGE

Atelier pratique et solidaire

Découvrez comment prendre soin de vos plantes d'intérieur et réussir un bouturage simple.

Nathalie vous présentera les éléments essentiels à leur santé : l'arrosage, la lumière, le choix du contenant, le terreau approprié et les soins à donner aux jeunes pousses. Des boutures seront fournies sur place. Chaque participant pourra les mettre en terre, apprendre à en prendre soin et repartir avec sa nouvelle plante.

Date : Samedi 7 novembre 2026

Horaire : De 10 h à 11 h

Clientèle : 12 ans et plus

Animatrice : Nathalie Duclos

Capacité : Maximum de 12 participants

Contribution volontaire sur place

Destination des contributions : Les sommes recueillies seront remises au frigo-partage

Matériel : Boutures et matériel nécessaires fournis

Inscription : Sur Qidigo, par téléphone au 418 823-2239, poste 105, ou lors de la rencontre du 29 août

Chaque participant repartira avec sa plante!





ARTS, CRÉATIVITÉ ET APPRENTISSAGE

DÉCOUVRIR CHATGPT ET L'UTILISER DÈS LE LENDEMAIN

Conférencière : Émilie Dang

Une conférence d'initiation accessible aux débutants pour comprendre ChatGPT, découvrir des exemples concrets et apprendre à l'utiliser de façon simple, sécuritaire et responsable au quotidien.

Date : Lundi 21 septembre

Horaire : 19 h à 21 h

Lieu : Sacristie de l'église de Saint-Tite-des-Caps

Tarif : 30 \$ par participant, taxes incluses

Niveau : Aucune connaissance préalable

Inscription avant : 16 septembre



PRÉVENTION, INFORMATION ET SÉCURITÉ

ARNAQUES SOUS LA LOUPE

Conférence présentée par Desjardins en collaboration avec la MRC de La Côte-de-Beaupré et la Sûreté du Québec

Apprenez à reconnaître les principaux signes d'une tentative de fraude et à adopter de bons réflexes. Des exemples concrets permettront de mieux comprendre les stratégies utilisées par les fraudeurs.

Date : Mardi 15 septembre

Horaire : 14 h à 15 h 30

Lieu : Centre des loisirs

Tarif : Gratuit

Collation : Offerte par La Caisse Desjardins de La Côte-de-Beaupré

Inscription avant : 11 septembre



ACTIVITÉS JEUNESSE ET FORMATIONS



GARDIENS AVERTIS — 11 ANS ET PLUS

Formation donnée par
Formation Prévention Secours (FPS)

Une formation complète pour apprendre à prendre soin d'enfants de façon responsable et sécuritaire. Les jeunes aborderont les urgences, les soins, l'alimentation et la sécurité à travers des activités et des mises en situation.

Date : Vendredi 18 septembre

Horaire : 8 h 30 à 16 h 30

Lieu : Centre des loisirs

Tarif : 65 \$ par participant, taxes incluses

Capacité : Maximum de 30 participants

Matériel remis : Manuel Gardiens avertis et trousse de premiers soins de poche

À apporter : Cahier de notes, crayon, poupée ou toutou de la grosseur d'un bébé, chaussures adaptées aux activités intérieures, bouteille d'eau, repas froid et collations

Inscription avant : 11 septembre

PRÊTS À RESTER SEULS ! — 9 À 13 ANS

Formation donnée par
Formation Prévention Secours (FPS)

Une formation pour permettre aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences pour assurer leur propre sécurité en l'absence d'un parent.

Date : Vendredi 18 septembre

Horaire : 9 h à 15 h

Lieu : Centre des loisirs

Tarif : 70 \$ par participant, taxes incluses

Capacité : Maximum de 30 participants

Matériel : Fourni

À apporter : Cahier de notes, étui avec crayon, colle et ciseaux, chaussures adaptées aux activités intérieures, bouteille d'eau, repas froid et collations

Inscription avant : 11 septembre



CUISINE COLLECTIVE ET SOLIDARITÉ

CUISINONS POUR NOTRE FRIGO-PARTAGE ! — 16 ANS ET PLUS

Atelier de cuisine collective et solidaire

Nous préparerons d'abord une recette destinée au frigo-partage. Ensuite, le chef Stéphane Renaud nous proposera une deuxième recette et nous expliquera les techniques et les étapes pour bien la réussir. Pour cette recette, chaque participant recevra une fiche écrite.

Première rencontre : Samedi 3 octobre

Horaire : De 8 h à midi

Fréquence : Une fois par mois, le samedi

Lieu : Cuisine collective du Centre des loisirs

Chef responsable : Stéphane Renaud

Capacité : 6 participants

Contribution : 10 \$ par participant, taxes incluses par atelier

Matériel et aliments : Fournis

Chaque participant reçoit : La recette écrite et deux portions du plat préparé

Inscription : Obligatoire



VIE COMMUNAUTAIRE ET ORGANISMES DU MILIEU



BIBLIOTHÈQUE EMMA-DUCLOS

Un lieu accessible et rassembleur pour lire, apprendre, découvrir et participer à la vie culturelle de la communauté.

Heures : Dim. 10 h à 11 h 30; mar. 13 h à 15 h 30; mer. 18 h 30 à 20 h; jeu. 19 h à 20 h 30

Adresse : 269-B, avenue Royale, accès par le stationnement de l'église

Téléphone : 418 823-2239, poste 201

Responsable : Danielle Duclos



CAFÉ RENCONTRE — ACTIVITÉ MUNICIPALE

Un rendez-vous hebdomadaire chaleureux pour les personnes aînées qui souhaitent sortir de la maison, échanger et passer un agréable moment en bonne compagnie. Café, discussions, jeux de cartes et activités variées sont proposés dans une ambiance simple, accueillante et conviviale.

Horaire : Tous les lundis, de 13 h à 16 h

Lieu : Centre des loisirs

Tarif : Gratuit

Responsable et inscription : Nathalie Duclos —
418 823-2239, poste 105

CERCLE DE FERMIERES DE SAINT-TITE-DES-CAPS

Le Cercle de Fermières contribue au mieux-être des femmes et des familles, tout en préservant et en transmettant le patrimoine culturel et artisanal. Les membres se réunissent pour apprendre, créer et socialiser dans une ambiance accueillante.

Activités : Couture, tissage, tricot, bricolage et autres ateliers

Rencontres :

Les mercredis, de 9 h 30 à 11 h 30

Adhésion annuelle : 38 \$, incluant l'abonnement au magazine L'Actuelle et l'accès à l'équipement

Présidente : Julie Frenette

Téléphone : 581 705-0509

MAISON DES JEUNES LA ZONE

Un milieu de vie gratuit et accueillant où les jeunes de 11 à 17 ans peuvent se rencontrer, participer à des activités et développer leur autonomie et leur engagement.

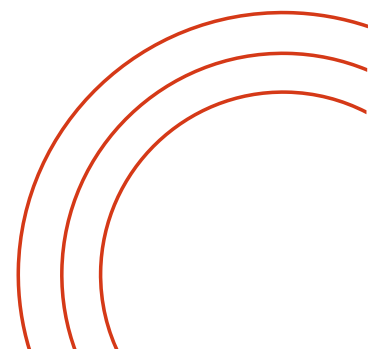
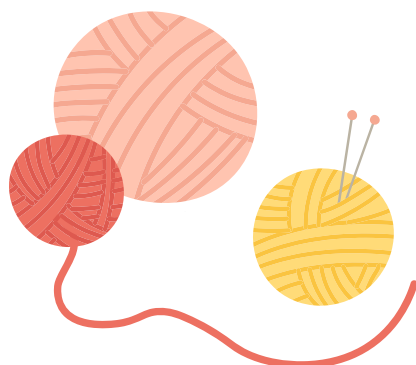
Adresse : 269-B, avenue Royale

Responsable : Catherine Lemay

Courriel : info@mdjlazone.ca

Tarif : Gratuit

Site web : mdjlazone.ca



RESSOURCES ET SERVICES RÉGIONAUX

RESSOURCES FAMILIALES CÔTE-DE-BEAUPRÉ



L'organisme accompagne les familles par des activités parents-enfants, une halte-garderie, des services en périnatalité et du soutien en sécurité alimentaire.

Bureau : Lun. au jeu. 9 h 30 à 16 h 30;
ven. 9 h 30 à 12 h

Adresse : C8-20, rue de Fatima Est, Beaufré

Téléphone : 418 827-4625

Site Web : rfcb.ca

ASSOCIATION BÉNÉVOLE CÔTE-DE-BEAUPRÉ



Elle accompagne les personnes âgées ou vulnérables afin de favoriser leur qualité de vie et leur maintien à domicile : popote roulante, transport, menus travaux et soutien.

Heures : Lun. au ven., 9 h à 12 h et 13 h à 16 h

Adresse : 11 025, boulevard Sainte-Anne,
local 7, Beaufré

Téléphone : 418 827-8780

Courriel : info@associationbenevolecb.com

Site Web : associationbenevolecb.com

CORPORATION DU SENTIER DES CAPS DE CHARLEVOIX

La Municipalité souligne avec fierté la présence de cet organisme, qui met en valeur notre environnement, favorise l'accès au plein air et contribue au rayonnement de Saint-Tite-des-Caps.

Accueil : 2, rue Leclerc, Saint-Tite-des-Caps

Téléphone : 418 823-1117

Sans frais : 1 866 823-1117

Courriel : info@sentierdescaps.com

Site Web : sentierdescaps.com



ARÉNA CÔTE-DE-BEAUPRÉ

Une installation sportive régionale qui accueille notamment le hockey, le patinage artistique et des périodes de patinage libre.

Adresse : 10 991, rue des Montagnards,
Beaufré

Téléphone : 418 827-4501

Bureau administratif : Lun. au ven.,
8 h 30 à 12 h 10 et 13 h 10 à 16 h 30

Site Web : arenacb.ca



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

MODALITÉS D'INSCRIPTION

L'inscription est obligatoire pour les activités nécessitant une réservation. Une place est confirmée lorsque l'inscription et le paiement ont été complétés.

En ligne : [Qidigo](#)



Téléphone : 418 823-2239, poste 105

Courriel : loisirs@sainttitedescaps.com

En personne : Samedi 29 août, de 10 h à midi, au Centre des loisirs (232, avenue Royale)

MODIFICATIONS ET ANNULATIONS

La Municipalité se réserve le droit de modifier ou d'annuler une activité lorsque le nombre d'inscriptions est insuffisant ou lorsque des circonstances hors de son contrôle l'exigent. Les personnes inscrites seront avisées dans les meilleurs délais.

REMBOURSEMENTS

Une activité annulée par la Municipalité est remboursée en totalité. Une demande d'annulation reçue avant le début d'une activité pourrait être remboursée, moins des frais administratifs. Après le début, aucun remboursement ne serait normalement accordé, sauf raison médicale ou situation exceptionnelle, avec calcul au prorata des séances restantes.



• Bouger • Apprendre • Créer • Se rassembler