

ÉCHO LOISIRS L'Islet

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LA SESSION AUTOMNE 2025



Dates importantes à retenir pour inscription Voir page 2

MUNICIPALITÉ
de



POUR ME DIVERTIR CET AUTOMNE!

Modalités d'inscription.....	2
Activités du Service des loisirs.....	3
Bibliothèques municipales	5
Activités des organismes.....	6

Quand et comment s'inscrire?

INSCRIPTION :

**Du mardi 26 août (à midi)
au mardi 2 septembre 2025**

L'inscription aux activités se fait uniquement en ligne! Pour créer votre compte en ligne, rendez-vous dès maintenant au www.lislet.com et cliquez sur *Inscription en ligne*. Prenez note qu'à la suite de la création de votre compte, il peut y avoir un certain délai avec l'approbation de celui-ci. Une fois votre compte approuvé, vous pourrez procéder à l'inscription de votre choix. **Il est donc préférable de créer votre compte avant la date prévue d'inscription afin que celui-ci soit approuvé en temps.**

Demande d'assistance pour l'inscription en ligne

Si vous éprouvez certaines difficultés ou que vous n'êtes pas familier avec Internet, contactez-nous. Il nous fera plaisir de vous aider.



418 247-3060 poste 228 ou 234

Heures d'ouverture du bureau municipal

Lundi – mercredi – jeudi : 8 h à midi et 13 h à 16 h

Mardi – vendredi : 8 h à midi

Notes : les modalités d'inscription aux activités des organismes peuvent différer de celles du Service des loisirs.

Modalités de paiement

- Tous les coûts des activités du Service des loisirs incluent les taxes;
- *Aucune inscription n'est acceptée sans le paiement **complet**;*
- À l'inscription, vous devez acquitter la facture en payant par carte de crédit.

Pour toutes les activités des autres organismes, les modalités sont inscrites dans chaque annonce. Notez que les politiques de remboursement des organismes peuvent différer de celle du Service des loisirs.

Remboursement

Selon la politique de remboursement du Service des loisirs de L'Islet, adoptée le 5 février 2007 (résolution # 062-02-2007).

Aucun remboursement ne sera accordé, sauf dans le cas où l'activité ne peut être réalisée en raison d'un nombre insuffisant d'inscriptions. Dans ce cas, il y a remboursement complet.

Lorsque le participant ne peut débiter l'activité pour des raisons de santé (présentation d'un billet du médecin obligatoire), un remboursement de 90 % pourra alors être émis. La Municipalité de L'Islet a établi qu'une somme équivalente à 10 % du coût total des frais d'inscription est retenue pour couvrir certains frais administratifs.

Prise de photos

Prenez note que lorsque vous participez à un atelier, un spectacle ou à toute autre activité du Service des loisirs de L'Islet, vous êtes susceptible d'être pris en photo par notre photographe attiré pour ces événements. Soyez conscient que ces photos peuvent être utilisées pour des fins de publicité, de promotion ou d'autres événements éventuels.

À la recherche d'idées

Le Service des loisirs a toujours soif de nouveautés. Vous avez des suggestions de cours, d'ateliers ou des références pour des professeurs? N'hésitez pas à nous le faire savoir!

Recherche de bénévoles

Le Service des loisirs est constamment à la recherche de bénévoles. En plus d'être un excellent moyen pour rencontrer de nouvelles personnes, d'avoir du plaisir et de renforcer son sentiment d'appartenance, il contribue également à améliorer la qualité de vie et la santé de la communauté.

Vous voulez vous impliquer pour faire bouger encore plus votre communauté? Contactez-nous! Que ce soit pour une heure, une journée ou plus, nous aurons le plaisir de vous accueillir parmi tous ces gens si précieux!

La Carte accompagnement loisir (CAL)



La CAL a été mise sur pied afin de permettre à une personne handicapée qui en nécessite le besoin, d'être accompagnée sans frais supplémentaires chez nos partenaires pour y effectuer une activité de sport, de loisir ou de culture. L'accompagnateur peut ainsi assurer une réponse aux besoins de la personne handicapée qui ne pourraient être comblés par le personnel en place. La CAL donne donc la possibilité à une personne handicapée de vivre une expérience qui lui serait difficile, voire impossible, sans la présence de son accompagnateur.

LÉGENDE

Afin d'améliorer votre lecture, les informations importantes sont identifiées avec des pictogrammes, suivez la légende :

	DATE & DURÉE		CLIENTÈLE
	HEURE		NOTE
	COÛT		ÉQUIPEMENT REQUIS
	LIEU		NOUVEAU



CLUB DE COURSE

Tu as envie de bouger? Voici l'occasion parfaite pour rejoindre le club de course à pied de L'Islet. Animé par des coureuses passionnées, viens découvrir la course ou encore partager tes connaissances. Le club est ouvert à tous les niveaux. Bouger et socialiser feront-ils partie de ton automne cette année? Professeures : Laurence et Laurie Cloutier

- Les dimanches du 31 août au 7 décembre 2025
- 9 h à 10 h
- 80 \$
- Stationnement de l'école secondaire Bon-Pasteur (166, chemin des Pionniers Ouest) ou autre endroit spécifié dans le groupe Facebook du club de course
- Inscription au www.lislet.com du 26 août (à midi) au 2 septembre 2025

ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

Peu importe votre niveau de forme physique, ce cours fortement inspiré de l'entraînement de type « crossfit » saura vous faire sortir de votre zone de confort! Musculation, pliométrie, mouvements d'haltérophilie seront utilisés pour vous permettre d'améliorer vos capacités musculaires et cardiovasculaires. Professeure : Marie-Josée St-Pierre

- Les lundis du 8 septembre au 1^{er} décembre 2025
- 18 h 30 à 19 h 30
- 90 \$
- École secondaire Bon-Pasteur (166, chemin des Pionniers Ouest)
- Inscription : www.lislet.com du 26 août (à midi) au 2 septembre 2025

Exceptionnellement, ce sera une session de 10 cours. Il n'y a pas de cours les lundis 6 et 13 octobre ainsi que le 3 novembre 2025.

ZUMBA

Programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et différents styles de danse. Professeur : Xavier Bernier

- Les mercredis du 10 septembre au 3 décembre 2025
- 18 h 30 à 19 h 30
- 115 \$
- École secondaire Bon-Pasteur (166, chemin des Pionniers Ouest)
- Inscription : www.lislet.com du 26 août (à midi) au 2 septembre 2025



HATHA YOGA

Recherche du mieux-être individuel : posture, respiration et méditation. Professeure : Jacinthe Pelletier Couillard

- Les mardis du 9 septembre au 16 décembre 2025
- 13 h 30 à 14 h 45 ou 17 h à 18 h 15 ou 18 h 45 à 19 h 30
- 125 \$
- Salle Chanoine-Martel (7, rue Chanoine-Martel)
- Inscription : www.lislet.com du 26 août (à midi) au 2 septembre 2025



BOXE RÉCRÉATIVE

La boxe est reconnue pour être l'un des entraînements les plus complets et les plus exigeants qui soient. Profitez des bienfaits de cet entraînement aussi bénéfique pour le corps que pour l'esprit : mise en forme, discipline, rigueur et concentration ne sont que quelques-uns des acquis possibles grâce à ce sport. Les entraînements pour enfants, ados, adultes et aînés sont tout aussi adaptés à chacun. Chacun y va à son rythme, selon son état de santé et sa capacité physique en intégrant peu à peu les notions de base de la boxe, tout en s'amusant. Dans ce cours, vous apprendrez comment vous déplacer, frapper, bloquer les coups et les esquiver. Soyez sans crainte, ça ne vous engage pas à faire de combats. C'est un cours récréatif où vous êtes tous les bienvenus. Une belle occasion d'en apprendre davantage sur la boxe et de se tenir en forme tout en développant une nouvelle passion. Le cours est séparé en 3 étapes : Réchauffement, technique / pratique en palette et cardio.

Professeure : Mélissa Pelletier

- Les mardis du 9 septembre au 25 novembre 2025
- 18 h 30 à 19 h 30
- 35 \$
- École secondaire Bon-Pasteur (166, chemin des Pionniers Ouest)
- Inscription : www.lislet.com du 26 août (à midi) au 2 septembre 2025
- Bandage (tapping) de boxe, 120 pouces de long minimum

BOUGEZ ZEN !

Mouvements rythmés, alignement corporel, étirement, exercices énergétiques, automassage. Avec le vocabulaire de ces approches, elle vous guidera dans le mouvement. Nul besoin d'être en forme. Le désir de bouger est l'essentiel. Professeure : Linda Litalien

- Les jeudis du 11 septembre au 13 novembre 2025
- 18 h 30 à 19 h 30
- 115 \$
- Salle Chanoine-Martel (7, rue Chanoine-Martel)
- Inscription : www.lislet.com du 26 août (à midi) au 2 septembre 2025



LOCATION DE PLATEAUX SPORTIFS (Gymnase de L'Islet)

CHANGEMENT : Le gymnase de l'école est désormais accessible uniquement à partir de 18 h 30

École secondaire Bon-Pasteur (166, chemin des Pionniers Ouest)

Salle d'entraînement



Du lundi au mercredi
Du 8 septembre au 15 décembre 2025



18 h 30 à 22 h



5 \$/fois. Gratuit pour les étudiants de l'école secondaire Bon-Pasteur (sous présentation de la carte étudiante)



Badminton



Du lundi au mercredi
Du 8 septembre au 15 décembre 2025



18 h 30 à 22 h



Un soir (1 h) :	16 \$
Un soir (1 h 30) :	25 \$
14 semaines (1 h) :	185 \$
14 semaines (1 h 30) :	280 \$



Pickleball



Les mardis du 9 septembre au 9 décembre 2025



20 h 30 à 22 h



Un soir (1 h) :	16 \$
Un soir (1 h 30) :	25 \$
14 semaines (1 h) :	185 \$
14 semaines (1 h 30) :	280 \$



ESCALADE

Nouveau fonctionnement 



Les mardis du 9 septembre au 9 décembre 2025



20 h à 21 h 30

Gens accrédités ayant reçu une formation



10 \$/soir

Gens non accrédités n'ayant pas reçu de formation

Vous devez suivre la formation d'une durée de 3 heures, sur deux jours. La formation vous donne, par la suite, accès au mur d'escalade sans frais pour le reste de la session (jusqu'au 9 décembre 2025).



Formation sur demande

175 \$



SERVICES OFFERTS DANS VOS TROIS BIBLIOTHÈQUES :

SUR PLACE SUR DEMANDE EN LIGNE

Livres français ou anglais (enfants, adolescents et adultes)	x	x	x
Livres audio ou à gros caractères	x	x	x
Revues	x		x
Abonnement et renouvellement	x		x
Accès Internet et Wi-Fi	x		

L'abonnement à une bibliothèque vous donne accès à plus de 5 millions de livres grâce aux **prêts entre bibliothèques (PEB)** ainsi qu'à plusieurs autres services dont **Protégez-vous en ligne**, **Libby** (revues numériques), **Muséo** (accès gratuit à plusieurs musées de la région du 1^{er} octobre au 31 mai), **Généalogie Québec**, **PRDH** (Programme de recherche en démographie historique), **toutapprendre.com** (des centaines de formations en ligne pour tout apprendre) et **kaléidoscope** (livres jeunesse pour un monde égalitaire).

BIBLIOTHÈQUE JEAN-PAUL-BOURQUE

- Dimanche 9 h 30 à 11 h - Mardi 18 h 30 à 20 h
Jeudi 18 h 30 à 20 h
- 50, chemin des Pionniers Est
- 418 247-7576 | hors heures d'ouverture : 418 247-5769
www.reseaubibliodubec.qc.ca/lislet-sur-mer
@ : biblio.jeanpaulbourque@lislet.com
- Facebook : Biblio Jean-Paul-Bourque

Visite des résidences d'âinés

- En après-midi
 - 9 septembre 2025 - 14 octobre 2025
 - 11 novembre 2025 - 16 décembre 2025

- Gratuit

Conférence

Chiniquy illustre des personnages d'une autre époque avec Robert Bergeron.

- Dimanche 19 octobre 2025
- 14 h
- À la chapelle de l'Église Notre-Dame de Bonsecours
- Gratuit

Brocante de livres

- Dimanche 9 novembre 2025 (si mauvais temps, remise au dimanche 16 novembre 2025)
- 10 h à 16 h
- Sacristie de l'Église Notre-Dame de Bonsecours
- Gratuit
- Information : 418 247-5449

Adoptez un âinés

Goût de lire? On vous apporte des livres chez vous! Contactez-nous!

- Information : 418 247-7576

BIBLIOTHÈQUE LAMARTINE

Prêt de livres pour tous âges, de DVD pour enfants, de casse-têtes pour enfants et adultes ainsi que de coffres à contes, Kamishibai et autre matériel d'animation pour les éducatrices et éducateurs à l'enfance. Des LEGO Creator 3 dans 1 sont aussi disponibles pour créer des constructions **sur place**. Casque de réalité virtuelle pour les 10 ans et plus, utilisation sur place. Réservation par courriel ou sur Facebook 24 heures à l'avance.

- Dimanche 10 h à 11 h 30
Mardi 18 h 30 à 20 h
Mercredi 18 h 30 à 20 h
- 79, rue Monseigneur-Bernier
- 418 247-5052
www.reseaubibliocnca.qc.ca/client/saint-eugene
@ : biblio.lamartine@lislet.com
- Suivez-nous sur Facebook

Des trésors de lecture

Se faire raconter une histoire... se laisser transporter dans un monde imaginaire par une animatrice passionnée à l'imagination débordante. Et pour bien terminer l'activité, un bricolage, une dégustation, un chant. Plaisir garanti.

- Enfants de tous les âges
- Un dimanche par mois
- 16 h
- Gratuit
- Consultez la page Facebook de la bibliothèque pour connaître le titre du conte et la thématique de l'activité.

Bibliothèque de semences

Service communautaire de partage de semences. Empruntez un sachet de semences et rapportez-en deux. Vous contribuerez à la pérennité de la grainothèque et bonifierez la diversité de graines offertes dans la collection.

- En continu
- Gratuit
- Pour informations et formation, informez-vous auprès de Serge Quenneville au 438 356-2699



BIBLIOTHÈQUE LÉON-LABERGE

- Tous les mercredis
- 13 h à 14 h 30 et 18 h à 19 h 30
- 284, boulevard Nilus-Leclerc
- 418 247-3060 poste 233
@ : biblio.leonlaberge@lislet.com



CHEVALIERS DE COLOMB – CONSEIL 3454



CAMPAGNE D'ŒUVRE CHARITABLE

Début de la campagne d'œuvre charitable des Chevaliers de Colomb du Québec. 15 prix à gagner de 4 000 \$ à 50 000 \$. En 2024, 8 100 \$ ont été redonnés dans la communauté.



Pour les 18 ans et +



Billets en vente entre le 9 octobre 2025 et le 17 mars 2026



3 billets pour 5 \$ et 1 livret pour 10 \$



Information : Gilbert Lemieux : 418 247-3087

CONCOURS DE DESSINS

Concours de dessins sur des thèmes d'actualité : substances toxiques (alcool et drogue) et milieu scolaire (décrochage scolaire et intimidation). Concours pour deux tranches d'âges : 8 à 11 ans et 12 à 14 ans, sur une feuille de 11" par 17". Ce concours permet de faire une réflexion sur des thèmes d'actualités et permet de faire de la sensibilisation auprès des jeunes. Prix pour la 1^{re}, 2^e et 3^e places de 50 \$ à 100 \$.



Pour les 8 à 11 ans et les 12 à 14 ans



Du 1^{er} septembre 2025 au 9 janvier 2026 (remise des dessins pour le 9 janvier 2026)



Information et inscription : Gilbert Lemieux : 418 247-3087



INVITATION AUX NOUVEAUX PARENTS – CÉLÉBRONS LES NAISSANCES

Invitation gratuite aux familles qui ont accueilli un nouveau-né à venir déjeuner gratuitement avec leur famille à l'un des brunchs des Chevaliers de Colomb. Les dates des brunchs seront remises avec une invitation personnalisée par la poste pour les familles de L'Islet, Saint-Cyrille, Saint-Aubert, Saint-Jean-Port-Joli et Saint-Damase. Pour les enfants nés en 2024 et en début 2025.



Gratuit



247, boulevard Nilus-Leclerc



Pour vous inscrire : Gilbert Lemieux au 418 247-3087



BRUNCH FAMILIAL

Déjeuner familial pour socialiser et fraterniser entre les membres de la communauté de L'Islet et des environs.



Dimanche 26 octobre 2025
Dimanche 7 décembre 2025 (spécial père Noël)



8 h à midi



Adulte : 15 \$ / Enfant de 6 à 12 ans : 10 \$
Enfant de 5 ans et moins : Gratuit



247, boulevard Nilus-Leclerc, L'Islet



Responsables : Michel Saint-Pierre 418 955-3321
Roland Fortin 418 247-3092



CERCLE DES FERMIERES VILLE L'ISLET

SALON DU CADEAU

Venez encourager et trouver le cadeau idéal auprès des artisans et artisanes qui vous offriront leurs créations de couture, tissage, tricot et crochet, bijoux, décoration de Noël et plus encore... Des communiqués publiés dans le Hublot vous annonceront nos activités et ateliers à compter de septembre 2025. Bienvenue à tous!

-  15 et 16 novembre 2025
-  Samedi 15 novembre de 10 h à 17 h
Dimanche 16 novembre de 10 h à 16 h
-  Gratuit
-  Salle des Chevaliers de Colomb (247, boulevard Nilus-Leclerc)
-  Information : Pauline Lemelin 418 247-3129

FABRIQUE NOTRE-DAME DE BONSECOURS

VISITE DE L'ÉGLISE ANIMÉE

Des personnages en costumes d'époque vous accompagnent dans une visite d'une heure environ. Des guides bénévoles vous accueillent entre temps pour les visites libres.

-  26, 27 et 28 septembre 2025 pour la visite animée
-  Vendredi et samedi (3 visites) : 10 h à 11 h
13 h 30 à 14 h 30 et 15 h à 16 h
Dimanche (deux visites en après-midi) :
13 h 30 à 14 h 30 et 15 h à 16 h
-  Gratuit
-  Église Notre-Dame de Bonsecours
(45, chemin des Pionniers Est)

TIRAGE DE LA LOTERIE (FABRIQUE NOTRE-DAME DE BONSECOURS)

-  Premier dimanche de mars à décembre ainsi qu'à la fête des Mères et des Pères
-  Après la célébration de 9 h
-  Suivez-nous sur Facebook : Fabrique Notre-Dame de Bonsecours, L'Islet
Information : 418 247-5103 ou
feuillelet.notre-dame@hotmail.com

HORAIRE DES CÉLÉBRATIONS

-  Mardi, jeudi et dimanche
-  À compter de 9 h les mardis et dimanches

MAISON DES JEUNES DE L'ISLET-NORD



La Maison des Jeunes est un lieu de rencontre pour les jeunes âgés entre 12 et 17 ans. Elle propose deux points de service : un local à Saint-Jean-Port-Joli et un local à L'Islet.

Pour connaître nos heures d'ouverture, visitez-nous sur notre site Internet : www.mdj-lislet-nord.com/ ou Facebook : www.facebook.com/mdjstjeanportjoli. La MDJ c'est un environnement sain où les jeunes peuvent se rencontrer, se découvrir, échanger, relaxer, apprendre à vivre ensemble. C'est un endroit où ils peuvent aller pour le plaisir, pour répondre à un besoin précis ou réaliser une activité. C'est un local animé et équipé spécialement pour les jeunes de 12 à 17 ans.

La Maison des Jeunes de L'Islet-Nord propose plusieurs sorties pour les adolescents de 12 à 17 ans de la région. Quelques activités sont déjà prévues. Nous prenons les préinscriptions dès maintenant, par courriel. Lorsque l'activité sera confirmée (officialisation de la date et des heures), nous contacterons les jeunes (ou les parents) pour valider leurs intérêts et leurs disponibilités. Toutes les activités sont gratuites.

-  13 septembre 2025 : Visite dans le Vieux-Québec
27 septembre 2025 : Arbraska, arbre en arbre
31 octobre 2025 : Halloween à La Pocatière
17 novembre 2025 : iSaute
13 décembre 2025 : Laser Tag
-  Gratuit
-  Pour les préinscriptions, envoyer un courriel avec le prénom et le nom de l'adolescent, à l'adresse suivante : projet.mdjdelislet@gmail.com

CENTRE FEMME LA JARDILEC



Un yoga qui vise à offrir une pratique accessible et sécuritaire aux femmes présentant des besoins particuliers. Les postures sont douces et adaptées pour favoriser la détente et la connexion avec la respiration. Possibilité d'être sur une chaise pour celles préférant ne pas être au sol. Les postures sont adaptées à chacune des femmes. Inscription obligatoire, les places sont limitées.

-  3 octobre 2025
10 octobre 2025
17 octobre 2025
24 octobre 2025
31 octobre 2025
-  Gratuit
-  9 h à 11 h
-  Centre femme La Jardilec
25, rue Gérard-Ouellet à Saint-Jean-Port-Joli
-  Information : 418 598-9677
-  Pour les inscriptions, envoyer un courriel avec le prénom et le nom, à l'adresse suivante : marie-josee@cflajardilec.org
Visitez-nous sur notre site internet : cflajardilec.org





Café CULTUREL
50, chemin des Pionniers est, L'Islet



418 247-3331 

ACHETER LOCAL... C'EST FACILE !

**Choisissez parmi plus
de 2000 produits locaux**

- Fruits et légumes de saison
- Fromages
- Viande
- Protéines végétales
- Prêt-à-manger
- Café
- Produits pour le corps

... tout ça et bien plus !

La chèvre
& le chou

lachevreetlechou.ca



Crédit photo : JHA Photographie

Tu as besoin de bouger!



Opération Triton
4-5 octobre



Clinique musicale
22 novembre



Fin de semaine nautique
19-20-21 septembre



Portes ouvertes 5 septembre 19h

Pour les 12 à 18 ans
Tous les vendredis

École secondaire Bon-Pasteur / 18h45 – 21h15

**Viens
essayer les
cadets de la
marine de
l'Islet.**

On en a tellement plus à offrir!

Pour plus d'informations, visitez le ccmrc260.ca ou
contactez Ltv Vincent Desrosiers commandant :

Vincent.Desrosiers@cadets.gc.ca ou 418-241-8959





LES DIMANCHES GRATUITS*

SONT DE RETOUR POUR LES 19 ANS ET MOINS

- Visites guidées
- Ateliers créatifs
- Lancements de nouvelles expos
- Activités familiales, rallye et défis
- ... et plus encore!

Consultez notre site web pour les détails de la programmation

mmq.qc.ca



Plein de surprises à l'horaire!

* Tarif de saison pour les adultes
GRATUIT pour les résident.e.s du Québec de moins de 19 ans!

CHAQUE PREMIER DIMANCHE DU MOIS

📍 63 ch des Pionniers est, L'Islet

🕒 À partir de 10:00

MUSÉE MARITIME DU QUÉBEC
Capitaine J.E. BERNIER



Astuce famille:
Achetez votre carte de membre qui donne droit à:

- Accès illimité au Musée pendant un an
- Toutes les boissons chaudes à 2,50\$ tx inc pendant 1 an ☕
- 10% de rabais à la boutique muséale et aux collations du café MMQ
- 1 accès à chacun des 6 autres musées en Chaudière-Appalaches
- Moments inoubliables en famille toute l'année!



Québec

L'Écho-Loisirs L'Islet est un périodique publié trois fois par année (automne, hiver, été) par le Service des loisirs de L'Islet.

Ce document d'information est destiné à la promotion des divers services et activités de loisirs offerts par le Service des loisirs de L'Islet et par les organismes à but non lucratif du milieu. Pour transmettre votre information promotionnelle, contactez le Service des loisirs aux coordonnées mentionnées ci-dessous.



INFORMATION

Véronique Bélanger - Coordonnatrice aux loisirs et culture
Tél. : 418 247-3060, poste 228 - veronique.belanger@lislet.com

Laurie Bélanger-Paré - Coordonnatrice communautaire
Tél. : 418 247-3060, poste 234 - laurie.bp@lislet.com

Service des loisirs de L'Islet
284, boulevard Nilus-Leclerc, L'Islet (Québec) G0R 2C0



MUNICIPALITÉ
de

