

Programmation loisirs Été 2026

INSCRIPTIONS 20 AVRIL AU 20 MAI

À moins d'indications contraire, toutes les inscriptions se font en ligne via la plateforme Voilà!

<https://saint-gabriel-de-valcartier.appvoila.com/fr/>

1- Accédez à votre compte Voilà!

Connectez vous à votre compte Voilà!. Si vous n'avez pas de compte, cliquez sur «S'inscrire» et remplissez le formulaire pour créer votre dossier.

2- S'inscrire aux activités

Une fois connecté à Voilà!, cliquez sur la pastille Loisirs. Vous serez redirigé vers la plateforme Sport-Plus. Connectez-vous ou créez votre compte, puis inscrivez les membres de votre famille aux activités désirées.

3- Paiement

Quand vous êtes prêt à payer les activités ajoutées à votre panier, cliquez sur Passer la commande et complétez la transaction.

Activités 55 ans et plus

Pour les activités 55 ans et plus, il est aussi possible de s'inscrire auprès de Geneviève Robitaille à coordo55@munsgdv.ca ou au 438 527-7889.



Activité	Description	Horaire	Endroit	Coût
PÉTANQUE	Apportez votre équipement. Une belle façon de sortir de chez soi et de rencontrer des gens!	Lundi 13h à 16h	Salle de danse 2217, boul. Valcartier À l'extérieur par beau temps	Gratuit
CAFÉ-CAUSERIE	Recevez la programmation du prochain mois. Venez poser vos questions, vous inscrire en priorité, partager vos idées, jaser et rigoler en bonne compagnie! <i>Inscription au moins 5 jours à l'avance.</i>	Vendredi 17 avril 8 mai 12 juin 10h à 11h45	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	de 0 \$ à 5 \$ Selon les collations proposées
À LA DÉCOUVERTE DE LA RUE RACINE	Visite guidée des commerces de la rue Racine à Loretteville. Geneviève sera votre guide. Places limitées à 12. <i>Inscription avant le 23 avril.</i>	Vendredi 1er mai 9h à 12h <i>Reporté le vendredi 8 mai en cas de pluie.</i>	Rue Racine à Loretteville	Gratuit pour les résidents 5 \$ / non-résident
ÉCLAIRONS LES HORIZONS - CONFÉRENCES POUR LES 55 +	Rencontrez des organismes pour les 55 ans et plus. Présentations de 5 à 10 minutes, suivies d'échanges et documentation. Prix de présence. Sur place : Centre d'Appui Réseau-Aînés, Service Canada, Temps d'Aide Chez Soi, Popote Multi-Services, Sortir de l'ombre, Aînés-nous à vous aider, etc.	Samedi 2 mai 13h à 16h30	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	Gratuit
SOIRÉE BBQ ET DANSE	Repas cuisiné sur le BBQ (brochette de poulet, et ses à-côtés) suivi de 2 heures de danse endiablée! Places limitées à 60. <i>Inscription avant le 4 mai.</i>	Mercredi 13 mai 17h à 20h30 La danse débute à 18h30	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	15 \$ / membre PALA 20 \$ / résident 25 \$ / non résident Danse seulement : 5 \$

Activité	Description	Horaire	Endroit	Coût
LA GRANDE VIRÉE EN VILLE	Rallye historique en équipe au centre-ville de Québec. Parcours facile, sans escalier. Suivi d'un dîner et d'une visite du Musée des Plaines d'Abraham. Transport, rallye et musée inclus. <i>Inscription avant le 1 juin.</i>	Mardi 9 juin 9h30 à 15h30	Départ en autobus du Centre communautaire.	15 \$ / membre PALA 20 \$ / résident Restaurant aux frais des participants.
VISITE DE LA CASERNE DES POMPIERS	Visite guidée de la caserne et rencontre avec les pompiers volontaires, parce qu'il n'y a pas juste les enfants que ça intéresse le fonctionnement des camions citernes, les alarmes, etc. AUCUNE INSCRIPTION REQUISE.	Mardi 16 juin 13h30 à 15h	Caserne	Gratuit
CLUB DE MARCHÉ LES P'TITS PIEDS DU BONHEUR	Sorties sur différents sentiers de la région de Québec. Parcours faciles de 3 à 5 km (possibilité d'adapter selon le groupe). Dîner en pique-nique ou au restaurant. Covoiturage organisé. <i>Inscription avant le 29 mai.</i>	Du 9 juillet au 20 août *Rencontre le 4 juin à 15h15 pour planifier les lieux de marche.	MRC de la Jacques-Cartier et Ville de Québec	Gratuit Restaurant aux frais des participants.
DISCUSSION AVEC FÉLIX	Discussion dirigée avec Félix de la Maison Philo sur le thème de la nostalgie.	Mardi 4 août 13h30 à 15h30	Extérieur du Centre communautaire	Résident / gratuit 5 \$ / non résident
SORTIE CHUTE MONTMORENCY & GRAND MARCHÉ DE QUÉBEC	Promenade dans un lieu emblématique de Québec. Parcours facile, accessible aux gens à mobilité réduite, ou parcours intermédiaire (avec escalier). Suivi d'un repas et magasinage au Grand Marché de Québec. Transport et accès à la chute Montmorency inclus. <i>Inscription du 15 juin au 13 juillet</i>	Mardi 21 juillet 9h30 à 15h30	Départ en autobus du Centre communautaire.	10 \$ / membre PALA 15 \$ / résident 20 \$ / non résident Repas et achats aux frais des participants.



JEUNESSE ET FAMILLE

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
SOIRÉE CRAZY	Rendre l'impossible possible... c'est ce que cette soirée t'offrira! Créativité, sports et plaisir seront au rendez-vous!	3 ans +	Jeudi 23 avril 18h à 19h30	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	Gratuit



SPORTS RÉCRÉATIFS

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
PICKLEBALL LIBRE	Un sport dynamique et accessible, entre tennis, badminton et ping-pong! Parfait pour socialiser et se dépenser.	Tous	Lundi, mardi et mercredi 19h à 21h	École Secondaire MSS / patinoire au retour du beau temps	Gratuit
VOLLEYBALL DE PLAGES	Ligue de volleyball de plage. Selon le nombre de participants intéressés, des équipes seront créées et des parties seront organisées.	15 ans et +	Lundi 18h30 à 20h Début le 8 juin	Terrain de volleyball 2215, boul. Valcartier	Gratuit
INITIATION AU BASEBALL (RALLY CAP)	Initiation au baseball. Inscription dès le 9 février auprès de Baseball Haute St-Charles : https://baseballhsc.com/	4 à 7 ans	À venir	Terrain de balle 2215, boul. Valcartier	Information : baseballhsc.com/

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
SOCCER TIMBITS	Initiation au soccer sous forme de jeu et de mini-match. Implication d'un adulte par famille requise. Bas et chandail fourni. Inscription du 9 mars au 13 avril sur la plateforme Spordle. Suivez-nous : facebook.com/oursnoirssgdv	4 à 8 ans	Une à deux pratiques par semaine Horaire à déterminer	Terrains de soccer de la municipalité.	75 \$ / résident 95 \$ / non-résident
BALLE DONNÉE MIXTE	Ligue de balle donnée mixte amicale. Formule : parties de 3 manches tout le monde frappe à chaque manche, 11 joueurs en défensive, l'équipe au bâton fourni son lanceur. Pour tous les niveaux de joueurs.	16 ans et +	Jeudi 2 matchs / soirs Premier match à 19h30	Terrain de balle 2215, boul. Valcartier	60 \$ / résident 80 \$ / non-résident
BALLE DONNÉE COMPÉTITIVE	Ligue de balle mixte compétitive. Formule : parties de 6 manches, 3 retraits par manche, 9 joueurs en défensive, l'équipe au bâton affronte le lanceur adverse. Pour les joueurs expérimentés.	16 ans et +	Mardi 19h30	Terrain de balle 2215, boul. Valcartier	60 \$ / résident 80 \$ / non-résident



LOISIRS CRÉATIFS ET CULTURE

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
CLUB SIGNET ET POPCORN	Club sans prétention où l'on jase de livres lus, de films ou séries écoutés. <i>Inscription en tout temps auprès de Geneviève :</i> coordo55@munsgdv.ca ou 438-527-7889	18 ans et +	23 avril 28 mai 15h30 à 17h	Bibliothèque municipale 2215 boul. Valcartier	Gratuit
JOURNÉE MONDIALE DE LA LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ADULTES ET AÎNÉES	Activité ON BOUGE en gang en partenariat avec La Haute-Saint-Charles sur le thème du Vivre-ensemble. Exercices d'échauffement, promenade, hot-dog et musique seront au rendez-vous! <i>Inscription avant le 29 mai auprès de Geneviève :</i> coordo55@munsgdv.ca ou 438-527-7889	Tous	Lundi 15 juin 10h à 13h	Parc Jean-Roger Durand (Loretteville)	Gratuit
CONFÉRENCE SUR L'ANXIÉTÉ SÉBASTIEN HACHÉ HUMORISTE ET CONFÉRENCIER ANXIEUX	Souffrant lui-même d'anxiété depuis toujours, l'humoriste utilise son parcours pour vulgariser le mal du siècle. Parsemé d'anecdote et mêlant habilement contenu informatif et humour, la conférence se divise en 3 sections : identifier et comprendre l'anxiété, dédramatiser le problème et s'outiller pour y faire face.	12 ans et +	Jeudi 4 juin 19h à 20h	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	Gratuit
DU BONHEUR DANS MA COURS	En formule apéro, venez assister à un concert d'une heure avec violoniste et pianiste, en plein air. Coupon pour un breuvage inclus (vin, eau ou boisson gazeuse)	Tous	Lundi 22 juin 15h30 à 16h30	Extérieur du Centre communautaire (à l'intérieur en cas de pluie)	Résident / gratuit 5 \$ / non résident
CONFÉRENCE : LA FAUNE PÉRIRURALE	Pascal Simard de la Maison Léon-Provancher fera un survol des espèces que l'on retrouve dans les milieux périurbains afin d'expliquer leurs différents rôles ou menaces et leur importance pour la biodiversité.	Tous	Lundi 25 mai 19h à 20h	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	Gratuit

Modalités d'inscription

Les inscriptions sont limitées (minimum et maximum). Si le nombre minimum n'est pas atteint, le cours sera annulé et les inscrits remboursés. Si vous ne recevez pas d'appel ou de courriel avant le début de l'activité, celle-ci aura lieu. Vous pouvez vous présenter à la date indiquée dans la programmation. La Municipalité de Saint-Gabriel-de-Valcartier se dégage de toute responsabilité en cas de dommages corporels et matériels, pertes ou vols, lors des activités du Service des sports et loisirs et aucun recours à cet effet ne pourra être intenté contre la Municipalité. Les inscriptions des non-résidents sont traitées après la période d'inscription régulière. Des frais non-résidents s'appliquent. Selon les cours, un nombre limité de places est offert. Les places sont attribuées selon le principe du premier arrivé, premier servi.



NOUVEAU

VENTE DE GARAGE

DIRECTEMENT CHEZ TOI!
3 MAI 2026
 8H À 15H

Inscrivez-vous sur Voilà!
 pour faire partie de la carte
 des maisons participantes!
GRATUIT



Une équipe engagée

Une équipe de quatre professionnels veille à dynamiser la vie communautaire et à offrir une programmation variée, structurée et accessible à toute la population.

Sous la direction de **Véronique Charbonneau**, le service assure le développement, la planification et la qualité des activités offertes aux citoyens.

Nick Bouffard, coordonnateur jeunesse, est responsable des activités destinées aux jeunes, dont le club ados, le soccer et le camp de jour. Il met en place des environnements stimulants et sécuritaires favorisant leur participation.

Léa-Claude Dussault, coordonnatrice aux loisirs et responsable du Centre communautaire veille à la mise en œuvre de la programmation, à la coordination avec les professeurs ainsi qu'à la gestion des plateaux et des locaux.

Geneviève Robitaille, coordonnatrice 55 ans et plus et à la vie communautaire, développe une offre adaptée aux aînés et soutient diverses initiatives communautaires et en aide alimentaire.

Ensemble, ces ressources complémentaires contribuent à offrir des services structurés et adaptés aux besoins de la communauté. N'hésitez pas à les contacter!

CENTRE **PHYSIK** SAINT-GABRIEL-DE-VALCARTIER

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au jeudi 5 h 30 à 21 h
 Vendredi 5 h 30 à 19 h
 Samedi 8 h à 16 h

Liste des prix

	\$/pers.	\$/famille*
1 séance	10 \$	-
1 mois	30 \$	40 \$
3 mois	60 \$	80 \$
6 mois	110 \$	140 \$
1 an	200 \$	260 \$

Non-résidents : +20\$

*Famille : 2 adultes et enfants (étudiants 14 à 25 ans)



50% de rabais*

- Étudiants (14 à 25 ans)
- Bénévoles
- 50 ans et +

*excepté sur une séance simple

418 476-1053, COMPLEXE 2230, BOUL. VALCARTIER