



# PROGRAMMATION DES LOISIRS

# AUTOMNE 2026



## PÉRIODE D'INSCRIPTION EN LIGNE du 24 août 9 h au 6 septembre 23 h 59.

Inscription au programme de soutien Accès Loisirs :  
vendredi 11 septembre de 18 h 30 à 19 h 30 au Carrefour municipal, salle 3.

**Début des activités :** à partir de la semaine du 14 septembre.

### COMMENT S'INSCRIRE

En ligne : **villedeportneuf.com** section Loisirs, culture et vie communautaire.

- Cliquez sur Inscriptions en ligne, puis connectez vous à votre compte (ou créez le, si c'est votre première fois).

### MODES DE PAIEMENT ET COUTS

- En ligne : carte de crédit uniquement
- En personne : débit, espèces ou chèque

*\*Couts avant taxes. Non taxable pour les moins de 16 ans.*

### POLITIQUE D'ANNULATION

Annulation possible à tout moment avant le début des activités. Des frais d'administration de 10 % s'appliquent après le début des activités. Veuillez noter qu'un nombre minimum de participants est requis pour chaque activité. Si ce minimum n'est pas atteint, l'activité sera annulée et les participants remboursés.

### REMBOURSEMENT DES ACTIVITÉS NON DESSERVIES

Vous souhaitez vous inscrire à une activité offerte dans une autre municipalité de la MRC de Portneuf et qui n'est pas offerte par la Ville de Portneuf ? Notre politique de remboursement des activités non desservies vous permet de bénéficier d'un remboursement de la différence entre le coût non-résident et résident (valable pour les activités de la même année).

**RABAIS**

**AINÉS (50 ans +) : -10% | FAMILLES : 2e enfant -25%, 3e enfant -50%**

### PROGRAMME DE SOUTIEN ACCÈS LOISIRS

Conçu pour les familles, les enfants et les personnes seules vivant une situation de faible revenu, le programme Accès Loisirs favorise l'accès aux loisirs en offrant la gratuité à certaines activités.

Pour bénéficier de ce programme certains critères d'admissibilité sont à respecter :

- Être résident de Portneuf (preuve de résidence obligatoire)
- Avoir un revenu familial avant impôt inférieur au seuil de faible revenu déterminé par Statistique Canada

La disponibilité des activités touchées par le programme dépend de certains critères, dont notamment le nombre de places vacantes.

**Pour vous inscrire, présentez vous à la séance d'inscription mentionnée en haut de la page avec une preuve de résidence et de revenu.**



## ACTIVITÉS LIBRES

### Carrefour municipal

- Local 0-5 ans

### Base de Plein Air et ses sentiers récréatifs

- Randonnée pédestre
- Vélo de montagne
- Pump track (BMX)
- Local des jeunes

### Centre culturel

- Bibliothèque La Découverte (lecture, jeux, ordinateurs)

### Parc des Générations

- Modules d'entraînement urbain (Trekfit)
- Pétanque
- Tennis / Pickleball

## ORGANISMES OFFRANT DES ACTIVITÉS DE LOISIRS

### Cercle des Fermières Portneuf

Broderie, couture, tricot, etc.

### FADOQ de la joie de Portneuf

Activités sociales pour 50 ans et +

### La Flèche de l'Archer

Tir à l'arc

### Les scouts de Portneuf

Développement des jeunes

### Reg'Arts Portneuf

Club photo "Point de Vue"

## ADRESSES DES LIEUX DE LOISIRS



### Base de Plein Air / Sentiers

451, boul. Gauthier



### Carrefour municipal

500, rue Notre-Dame



### École des Sentiers

186, avenue Saint-Germain



### Parc des Ancêtres

Rue Notre Dame / Av. du Parc



### École de la Riveraine

105, rue des Écoliers



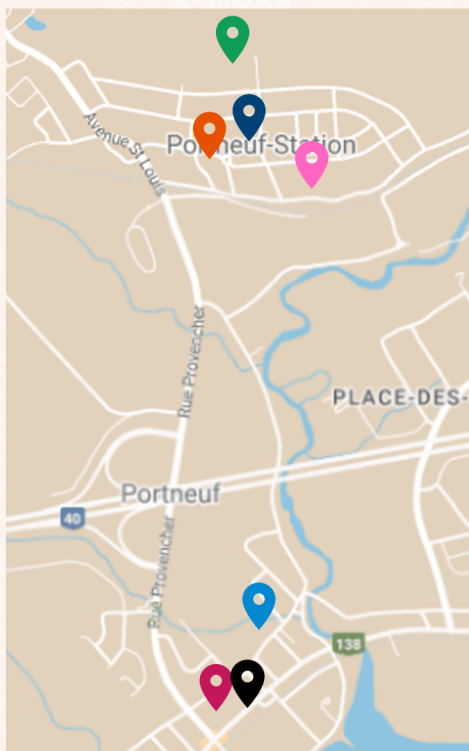
### Centre culturel

297, 1er Avenue



### Parc des Générations

2e Avenue - Stationnement au Centre culturel





# ADULTES

| Activité                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Date, heure, lieu                                                      | Cout *                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Peinture à l'huile ou à l'acrylique (adulte)</b><br><i>Professeure : Érika Pères</i>                                                                                                                                                                                                                                                                             | Lundi, 19 h 30 à 20 h 45, 13 cours<br>Carrefour municipal - salle 3    | <b>117 \$</b>                      |
| Cours adapté à tous niveaux qui permet d'acquérir des connaissances en dessin, la théorie pratique de la couleur, d'expérimenter la composition et de se familiariser avec plusieurs techniques d'application. Il donne l'occasion de réaliser l'œuvre de son choix. À APPORTER : toile, peinture et pinceaux. Matériel disponible gratuitement aux premiers cours. |                                                                        |                                    |
| <b>Yoga sur chaise</b><br><i>Professeur : Gessy Laflamme</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mercredi, 8 h 45 à 9 h 45, 10 cours<br>Carrefour municipal - salle 3   | <b>162 \$</b>                      |
| Postures traditionnelles du yoga en utilisant une chaise comme support principal. Début : 23 sept. / <b>Pas de cours : 14 oct.</b>                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                        |                                    |
| <b>Pilates (débutant)</b><br><i>Professeure : Josée Laperrière</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30, 10 cours<br>Carrefour municipal - salle 1 | <b>150 \$</b>                      |
| Exercices de renforcement musculaire axés sur la respiration et la justesse. Les abdominaux et autres muscles posturaux sont très sollicités. Cours idéal pour travailler fort, mais en douceur. À APPORTER : tapis de yoga et bouteille d'eau                                                                                                                      |                                                                        |                                    |
| <b>Pilates (intermédiaire)</b><br><i>Professeure : Sylvie Plamondon</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mardi, 17 h à 18 h 15, 13 cours<br>Carrefour municipal - salle 3       | <b>176 \$</b>                      |
| Exercices de renforcement musculaire axés sur la respiration et la justesse. Les abdominaux et autres muscles posturaux sont très sollicités. Cours idéal pour travailler fort, mais en douceur. À APPORTER : tapis de yoga et bouteille d'eau.                                                                                                                     |                                                                        |                                    |
| <b>Circuit entre aînés (50 ans et +)</b><br><i>Animateurs : Line Labecque, Sylvie Lefebvre et Richard Gilpin</i>                                                                                                                                                                                                                                                    | Judi, 10 h à 11 h, 12 semaines<br>Carrefour municipal - salle 1        | <b>Gratuit</b>                     |
| Venez vous entraîner de façon sécuritaire et efficace grâce à ce circuit conçu par des professionnels de la santé.<br><b>Pas de cours le 12 novembre.</b>                                                                                                                                                                                                           |                                                                        |                                    |
| <b>Danse en couple</b><br><i>Professeur : Jacques Bédard</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mardi, 19 h 15 à 20 h 30, 13 cours<br>Carrefour municipal - salle 1    | <b>111 \$</b><br>(premier danseur) |
| <b>RABAIS SECOND DANSEUR -20%</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                        |                                    |
| <b>Danse en ligne</b><br><i>Professeur : Jacques Bédard</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mardi, 18 h à 19 h 10, 13 cours<br>Carrefour municipal - salle 1       | <b>111 \$</b>                      |
| Danses latines, rock, valse, et bien d'autres sont au programme sous la supervision d'un professeur d'expérience.                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                        |                                    |
| <b>Danse country - débutant</b><br><i>Professeure : Nadine Gauthier</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Lundi, 18 h à 18 h 55, 12 cours<br>Carrefour municipal - salle 1       | <b>144 \$</b>                      |
| <b>NOUVEAU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                        |                                    |
| <b>Danse country - intermédiaire</b><br><i>Professeure : Nadine Gauthier</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Lundi, 19 h à 19 h 55, 12 cours<br>Carrefour municipal - salle 1       | <b>144 \$</b>                      |
| <b>NOUVEAU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                        |                                    |
| <b>Pas de cours le 12 octobre.</b> À APPORTER : Chaussure de sport et bouteille d'eau                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        |                                    |
| <b>Espagnol (intermédiaire)</b><br><i>Professeure : Adriana Cabrera</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mardi, 18 h 30 à 19 h 30, 12 cours<br>Centre culturel - salle 1-04     | <b>180 \$</b>                      |
| Composé d'une partie théorique, d'exercices, de conversations et d'activités de communication dynamique.                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                        |                                    |



| Activité                                                                                                                                                                                                                                        | Date, heure, lieu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Cout *                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Initiation aux champignons sauvages</b><br><i>Animateur : Dans l'bois</i>                                                                                                                                                                    | Samedi le 27 sept. de 13 h 30 à 16 h 30<br>Base de Plein Air                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>NOUVEAU</b><br>45 \$          |
| Initiation théorique suivie d'une recherche de champignons en forêt.                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |
| <b>Informatique - initiation</b><br><i>Professeur : Jacques Bédard</i>                                                                                                                                                                          | Lundi 9 h à 10 h, 5 cours - Début 2 nov.<br>Centre culturel - salle RC07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Gratuit</b>                   |
| Familiarisation avec : l'ordinateur (clavier, ports, etc.), interface de travail, logiciels de base.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |
| <b>Informatique - Comment fonctionne Qidigo ?</b> <i>Professeur : Line Labrecque</i>                                                                                                                                                            | Lundi 24 août de 9 h à 11 h 30<br>Mardi 25 août de 13 h à 15 h 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>NOUVEAU</b><br><b>Gratuit</b> |
| Aide à la création d'un compte Qidigo pour s'inscrire aux activités de loisirs. Formule Porte ouverte, venez quand vous voulez.                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |
| <b>Informatique - Dépannage sur applications</b><br><i>Professeur : Line Labrecque</i>                                                                                                                                                          | 9 choix de plage horaire :<br>les mercredis 16 sept., 14 oct., et 11 nov.<br>( 9 h à 10 h ou 10 h à 11 h ou 11 h à 12 h)                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>NOUVEAU</b><br><b>Gratuit</b> |
| Bloc de dépannage afin de répondre à vos questions sur les différentes applications cellulaires ou tablettes.                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |
| <b>Informatique - atelier spécifique</b>                                                                                                                                                                                                        | Centre culturel - salle RC07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Gratuit</b>                   |
| <b>Choisissez parmi les sessions suivantes :</b><br><i>Professeure : Line Labrecque</i>                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Initiation aux tablettes</b> : Lundi 28 oct. OU 4 nov. de 9 h 30 à 11 h</li><li>• <b>Accès D (mobile)</b> : Mercredi 23 sept. OU 29 sept. OU 7 oct. de 9 h 30 à 11 h</li><li>• <b>Fraude</b> : Mercredi 21 oct. OU 18 nov. de 9 h 30 à 11 h</li><li>• <b>Application circulaire sur tablette</b> : Mercredi 25 nov. de 9 h 30 à 11 h</li></ul> |                                  |
| <b>Prérequis : avoir suivi le cours "Informatique - initiation".</b> Vous devrez apporter votre tablette ou mobile.                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |
| <b>Location de gymnase</b><br><i>(activité libre)</i>                                                                                                                                                                                           | Mercredi, 18 h à 19 h, 13 semaines<br>École la Riveraine (1 terrain)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>87 \$</b>                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                 | Mercredi, 19 h à 20 h, 13 semaines<br>École la Riveraine (1 terrain)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>87 \$</b>                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                 | Mardi, 19 h à 21 h, 9 semaines à partir du 13 oct.<br>Riveraine (1 terrain) / Sentiers (1 terrain)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>120 \$</b>                    |
| Venez pratiquer vos activités sportives favorites en louant un terrain pour la session. Inclut le nombre de joueurs de votre choix. Récupérez votre clé à l'hôtel de ville avant la session (caution de 25 \$ remboursable). *Coût par terrain. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |
| <b>Viactive (50 ans et +)</b><br><i>Professeure : Diane Durand</i>                                                                                                                                                                              | Mardi, 9 h 30 à 10 h 30, 13 cours<br>Carrefour municipal - salle 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Gratuit</b>                   |
| <b>Viactive PLEIN AIR (Adulte)</b><br><i>Professeure : Diane Durand</i>                                                                                                                                                                         | Vendredi, 9 h 30 à 10 h 30, 13 cours<br>Base de Plein Air                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Gratuit</b>                   |
| Ce cours d'entrainement vise à maintenir votre corps et votre esprit actifs grâce à un entrainement d'une intensité adaptée aux 50 ans et plus. Inscription valable pour les sessions d'automne et d'hiver.                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |

# JEUNESSE

| Activité                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Date, heure, lieu                                                                                                    | Cout *                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Local 0 - 5 ans</b><br>(libre accès)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mardi et jeudi, 8 h 30 à 10 h 30, 13 semaines<br>Carrefour municipal - salle 2                                       | <b>NOUVEAU</b><br><b>Gratuit</b> |
| <b>Local 0 - 5 ans</b><br>Avec : Chloé Dion                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mardi, 17 h 30 à 19 h<br>Activités spéciales : 29 sept., 20 oct., 17 nov.<br>et 8 déc. Carrefour municipal - salle 2 | <b>NOUVEAU</b><br><b>Gratuit</b> |
| Cet espace dispose d'équipements favorisant la découverte et le développement d'habiletés sensorielles, socioaffectives, cognitives et physiques. La surveillance des enfants est sous la responsabilité du parent.                                                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                  |
| <b>Biblio Brico (5 - 12 ans)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dimanche, 20 sept., 25 oct. et 22 nov.,<br>9 h 30 à 11 h<br>Centre culturel - Bibliothèque la Découverte             | <b>Gratuit</b>                   |
| La bibliothèque municipale ouvre ses portes aux enfants pour qu'ils puissent lire, emprunter des livres et partager leurs suggestions. Une activité de bricolage différente est proposée à chaque date. Les enfants doivent être accompagnés d'un parent, mais sont libres de se présenter quand bon leur semble durant la période d'ouverture. Aucune inscription requise. |                                                                                                                      |                                  |
| <b>Danse Hip-Hop (5 - 10 ans)</b><br>Avec : École de danse MOVE                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Vendredi, 18 h à 19 h, 12 cours<br>Carrefour municipal - salle 1                                                     | <b>144 \$</b>                    |
| Le cours de hip-hop permet aux jeunes de développer leur personnalité à travers différents styles de hip-hop. Durant la session, ils apprendront une chorégraphie et ils travailleront le « freestyle ».                                                                                                                                                                    |                                                                                                                      |                                  |
| <b>Peinture à l'acrylique (enfant 10 ans +)</b><br>Professeure : Érika Pères                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Lundi, 18 h à 19 h 15, 13 cours<br>Carrefour municipal - salle 3                                                     | <b>117 \$</b>                    |
| Cours adapté à tous niveaux qui permet d'acquérir des connaissances en dessin, la théorie pratique de la couleur, d'expérimenter la composition et de se familiariser avec plusieurs techniques d'application. Il donne l'occasion de réaliser l'œuvre de son choix. À APPORTER : toile, peinture et pinceaux. Matériel disponible gratuitement aux premiers cours.         |                                                                                                                      |                                  |
| <b>Mini-héros (5 à 9 ans)</b><br>Formateur : F.P.S.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Samedi 28 novembre de 9 h à 10 h 30<br>Carrefour municipal - salle 2                                                 | <b>NOUVEAU</b><br><b>38 \$</b>   |
| <b>Mini-héros (5 à 9 ans)</b><br>Formateur : F.P.S.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Samedi 28 novembre de 10 h 30 à 12 h<br>Carrefour municipal - salle 2                                                | <b>NOUVEAU</b><br><b>38 \$</b>   |
| Lors de cet atelier, les participants apprendront les bases des premiers secours, notamment comment reconnaître une situation d'urgence, appeler le 911, s'initier au massage cardiaque, utiliser un défibrillateur d'entraînement et mettre une personne inconsciente en position latérale de sécurité.                                                                    |                                                                                                                      |                                  |



| Activité                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Date, heure, lieu                                                                      | Cout *          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Prêt à rester seul (9 ans et +)</b><br><i>Formateur : F.P.S.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Vendredi 4 décembre, 9 h à 15 h<br>Carrefour municipal - salle 1                       | <b>52.19 \$</b> |
| Offre aux jeunes des compétences pour se garder seul en toute sécurité.<br>Inscription en ligne sur <a href="http://formationensecourisme.com/formation-jeunesse">formationensecourisme.com/formation-jeunesse</a> en indiquant le code du cours : CJ251526                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                        |                 |
| <b>Gardiens avertis (11 ans et +)</b><br><i>Formateur : F.P.S.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Vendredi 6 novembre, 8 h 30 à 16 h 30<br>Carrefour municipal - salle 1                 | <b>56.53 \$</b> |
| Cours conçu pour les jeunes qui souhaitent garder des enfants. À APPORTER: poupée, papier, stylo, lunch froid, bouteille d'eau<br>Inscription en ligne sur <a href="http://formationensecourisme.com/formation-jeunesse">formationensecourisme.com/formation-jeunesse</a> en indiquant le code du cours : CJ251527                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                        |                 |
| <b>Local des jeunes (10 - 12 ans)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jeudi, vendredi et samedi de 18 h 30 à 20 h<br>Base de Plein Air - Local des jeunes    | <b>Gratuit</b>  |
| <b>Local des jeunes (12 - 17 ans)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jeudi, vendredi et samedi de 18 h 30 à 21 h 30<br>Base de Plein Air - Local des jeunes | <b>Gratuit</b>  |
| <p>Sous la supervision d'intervenants (es), le "LDJ" est un lieu de rencontre et de divertissement dans lequel les jeunes participent à différentes activités. Afin de développer leur potentiel, ils seront amenés à organiser leurs propres activités de financement afin de les aider à atteindre leurs objectifs : sorties ou activités récompenses de leur choix. De plus, l'équipe est présente pour les écouter, répondre à leurs interrogations et les soutenir au besoin.</p> <p>L'accès au local est gratuit, mais <b>l'inscription est obligatoire</b> et peut se faire en tout temps de l'année . À certaines dates le LDJ ferme ses portes. Veuillez consulter la coordonnatrice sur place pour plus de détails.</p> <p>Vous pouvez également suivre la page Facebook : <a href="https://www.facebook.com/localdesjeunesp9">www.facebook.com/localdesjeunesp9</a> ou "LDJ Portneuf"</p> |                                                                                        |                 |



*Suivez-nous !*



**Les loisirs de la Ville de Portneuf**



**Détails et informations : 418 286-3844**

[info@villedeportneuf.com](mailto:info@villedeportneuf.com)

[www.villedeportneuf.com](http://www.villedeportneuf.com)

**Hôtel de Ville : 655, avenue de l'Église, Portneuf, QC G0A 2Y0**

Ouvert du lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Le vendredi de 9 h à 13 h