

BOTTIN DES ACTIVITÉS



Ville de Saint-Ours

AUTOMNE 2023



Source de renseignements sur les activités offertes dans les municipalités de Saint-Ours, de Saint-Charles, de Saint-Roch et de Saint-Denis-sur-Richelieu

INSCRIPTIONS SEPTEMBRE 2023

<https://www.qidigo.com/u/Ville-de-Saint-Ours/activities/session>

T | 450 785 2203 poste 109

EN PARTENARIAT AVEC





Sylvain Dupuis
Maire de la Ville de
Saint-Ours

PROGRAMMATION D'AUTOMNE 2023 RELANCE DES ACTIVITÉS DE LOISIRS

Chers citoyens et citoyennes,
La ville de Saint-Ours est heureuse d'annoncer la relance de ses activités de loisirs, de même que celles de ses organismes. Encore une fois, notre collaboration avec les villages voisins de Saint-Denis-sur Richelieu et Saint-Charles-sur-Richelieu nous permet d'offrir une gamme d'activités diversifiées qui sauront plaire à tout un chacun.

L'importance d'offrir des opportunités d'activités au sein de notre communauté est primordiale pour le conseil municipal afin d'assurer la vitalité de notre communauté.

Je profite de cette occasion pour vous souhaiter une excellente fin d'été, et un automne des plus dynamique!

ADRESSES À RETENIR

MAISON DE LA CULTURE ANDRÉ-MELANÇON | BIBLIOTHÈQUE
2540, rue Immaculée-Conception, Saint-Ours, Québec, J0G 1P0

CENTRE LÉO-CLOUTIER
2636, rue Immaculée-Conception, Saint-Ours, Québec, J0G 1P0

CENTRE RICHARD-GOSSELIN
96, rue Curé-Beaugard, Saint-Ours, Québec, J0G 1P0

ÉCOLE PIERRE-DE-SAINT-OURS
2537, rue Immaculée-Conception, Saint-Ours, Québec, J0G 1P0

PARC ALPHONSE-DESJARDINS
2533, rue du Richelieu, Saint-Ours, Québec, J0G 1P0



TABLE DES MATIÈRES

4	Programmation générale des activités
5	Bibliothèque
6	Parcs et installations sportives
8	Enfants et familles sportives
10	Enfants et familles créatives
11	Activités intergénérationnelles
12	Adultes actifs
14	Aînés actifs
16	Calendrier des événements
18	Organismes culturels et communautaires



MENTIONS GÉNÉRALES

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Vous trouverez les modalités d'inscription sur notre site internet : saintours.qc.ca/activites

POLITIQUE D'ANNULATION

La Ville de Saint-Ours se réserve le droit d'annuler un cours si le nombre de participant minimal n'est pas atteint.

PHOTOS

La Ville de Saint-Ours se réserve le droit de prendre des photos lors de la tenue d'activités organisées par le Service des loisirs et de les diffuser dans ses publications.

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

La Ville de Saint-Ours et les différents partenaires ne se tiennent pas responsables des accidents pouvant survenir durant la pratique d'une activité. La Ville de Saint-Ours n'est également pas responsable des objets perdus ou volés lors de ces activités.

ANNULATION ET REMBOURSEMENT

La politique d'annulation s'applique à l'ensemble des activités offertes par le Service des loisirs. **Aucun remboursement ne sera effectué après le début des activités**, sauf dans des cas exceptionnels tels que déménagement, maladie (avec certificat médical exigé), ou suite au consignes décrétées par le gouvernement. Si l'activité est commencée au moment de faire la demande de remboursement, le montant remboursé sera établi au prorata des séances restantes.

Programmation générale des activités



Nouveauté



SAINT-OURS



SAINT-CHARLES



SAINT-DENIS

LUNDI

9 h 00 à 12 h 00
Cours vitrail (Métiers d'art)

18 h 30 à 21 h 30
Cours vitrail (Métiers d'art)

19 h à 21 h
Chorale

9 h 30 à 10 h 30
Vi'Active (50+)

18 h 30 à 19 h 30
Zumba

18 h 30 à 20 h 30
Soccer intérieur jeunes (futsal)

19 h
Pickle Ball

MARDI

9 h 30 à 11 h 30
Cours mémoires 50+ (CFP)

9 h à 10 h 15
Yoga (16+)

10 h 30
Vie Active (50+)

18 h 30 à 19h30
Soccer intérieur jeunes (futsal)



18 h 30 à 19 h 30
Hiit/Bootcamp (16+)

MERCREDI

9 h 30 à 11 h 30
Tai Chi / Yoga

9 h 30 à 10 h 30
Vi'Active (50+)

18 h 30 à 21 h 30
Basket 9-12 / Basket 13-17 / Ligue 16+

18 h à 19h
Hockey cosom
jeunes

18 h 30 à 21 h 30
Danse Country 1 / Danse Country 2

19 h
Pickle Ball

JEUDI

9 h 30 à 11 h 30
Musculo / Mobilité 50+ (CFP)

18 h 15 à 19 h
Karaté jeunes

10 h 30
Vie Active (50+)

19 h 30 à 21 h 30
Hockey cosom adultes

VENDREDI

19 h à 21 h
Chorale

SAMEDI

8 h à 12 h
Ateliers d'art plastique (Martucci)

9 h 30 à 11 h
Loisirs créatifs

9 h à 11 h 30
Cours canins (16+)



Maison de la culture André-Melançon

2540, rue Immaculée-Conception
Saint-Ours, Québec, J0G 1P0 Canada

Téléphone : 450-785-2003, poste 113

ours@reseaubibliomonteregie.qc.ca
biblio@saintours.qc.ca



Carte de membre gratuite pour les résidents

2 postes de travail avec ordinateurs
Coin lecture aménagé pour les enfants

Près d'un million de titres et ressources numériques disponibles via le réseau Biblio de la Montérégie.

Pour vous joindre à l'équipe de bénévoles de la bibliothèque, contactez-nous.

Heures d'ouverture dès le 5 Octobre



Mardi	13 h 30 à 15 h 30
Mercredi	15 h à 17 h
Jeudi	16 h à 18 h
Samedi	9 h 30 à 11 h 30

Parc Alphonse-Desjardins

2533, rue du Richelieu, Saint-Ours

Modules de jeux 3 à 7 ans / 8 ans et +
Modules d'entraînement multigénérationnel
Terrain de baseball / Patinoire / Panier basketball
Table de ping-pong / Foyer



Parc Jacques-Dorion

Avenue Marchessault, Saint-Ours

Aire de pique-nique
Accès au bord de l'eau pour la pêche
Observation de la rivière



Canal-de-Saint-Ours et île Darvard

2930, ch. des Patriotes, Saint-Ours

Parcs Canada et les Amis du Canal
Aire de pique-nique / Observation nature
Navigation de plaisance / Cyclotourisme
Prêt-à-camper / Boutique / Pêche



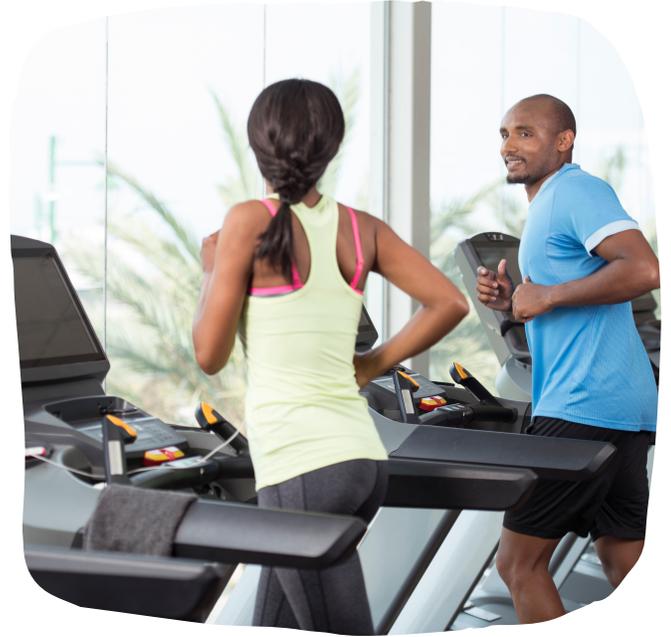


Gymnase Richard-Gosselin

96, rue Curé-Beauregard, Saint-Ours

Tapis de course / Elliptique / Vélo stationnaires
Poids et haltères / Machines d'entraînement variées

Ouverture prévue : Automne 2023



Terrain de tennis

2533, rue du Richelieu, Saint-Ours

Pratique libre et gratuite
Prêt de clé à l'hôtel de ville
Dépôt de 25\$ exigé pour la clé
Clé maintenant disponible





MERCREDI, 5 OCTOBRE AU 7 DÉCEMBRE

basketball

Entraîneur : Noah Mead

18h Débutants 9-12 ans
19h Intermédiaires 13-17 ans
20h Ligue adultes 16 ans et +

Techniques et stratégies de jeu. Match 3 x 3.
Ambiance décontractée et amicale.

Coûts : 80\$ | 10 séances

**GYMNASE DE L'ÉCOLE
PIERRE-DE-SAINT-OURS**

**SAINT-OURS**

JEUDI, 21 SEPTEMBRE AU 23 NOVEMBRE

karaté

Professeur : Francine Sarrasin

18h15 Groupe 7 à 11 ans

Coûts : 85\$ | 10 séances
Frais kimono en sus

INSTITUT CANADIEN (SIC)
SAINT-CHARLES



MERCREDI, 4 OCTOBRE AU 6 DÉCEMBRE

hockey cosom

Professeur : Yoda Lefebvre

18h Enfants 7 à 9 ans
19h Jeunes 10 à 13 ans

Coûts : 65\$ | 10 séances

CENTRE MATHIEU-LUSIGNAN (CML)
SAINT-CHARLES

MARDI, 3 OCTOBRE AU 5 DÉCEMBRE

futsal (soccer)

Professeur : Mike Dubé & Mathieu Robert

18h30 Groupe 6 à 8 ans
19h30 Groupe 9 à 12 ans

Coûts : 65\$ | 10 séances
Frais uniforme en sus

CENTRE MATHIEU-LUSIGNAN (CML)
SAINT-CHARLES



Inscription aux cours:

En ligne : <http://www.saint-charles-sur-richelieu.ca>

SAMEDI, 23 SEPTEMBRE AU 18 NOVEMBRE

Loisirs créatifs

Professeur : Jessica Trudeau

9h30 Jeunes 5 à 13 ans

Coûts : 30\$ | 3 séances



**INSTITUT CANADIEN (SIC)
SAINT-CHARLES**



SAMEDI, 7 OCTOBRE AU 25 NOVEMBRE

ateliers martucci

Professeure : Julie Martucci

8h30 Groupe parents-enfants 0-4 ans

9h15 Groupe 5 à 8 ans

10h30 Groupe 9 à 13 ans

Coûts : 95-165\$ | 8 séances



**LES ATELIERS JULIE MARTUCCI
SAINT-OURS
INFORMATIONS : T 450-785-2088**

LUNDI / VENDREDI, 3 OCTOBRE AU 5 DÉCEMBRE

chorale

Chef : René Auger

19h Groupe du lundi
10h Groupe du vendredi

Coûts : 80-100\$ | 10 séances

Chanter pour le plaisir d'être ensemble.
Répertoire populaire, mélodies
françaises et grands classiques.

**CENTRE LÉO-CLOUTIER
SAINT-OURS**



LUNDI, 16 OCTOBRE AU 18 DÉCEMBRE

vitrail

Professeure : Martine Bonin

9h à 12h Tous niveaux
18h30 à 21h30 Tous niveaux



Coûts : 150-170\$ | 6 séances

170\$ pour débutants, projet imposé matériel inclus
150\$ pour intermédiaires, projet personnel matériel non inclus
Frais payables en argent.

Ateliers et techniques pour découvrir ou parfaire vos habiletés
dans l'art du vitrail. Ruban de cuivre ou baguette de plomb.



**CENTRE LÉO-CLOUTIER (SOUS-SOL)
SAINT-OURS**

INSCRIPTIONS SUR RENDEZ-VOUS :
metiersdartsaintours@outlook.com
Julie Martucci

MERCREDI, 5 OCTOBRE AU 7 DÉCEMBRE

danse country

Professeur : Steve Bussières

18h30 Débutants 1
19h45 Débutants 2

Cours de danse country-rétro en ligne et avec partenaire. Aucune expérience requise. Plaisir garanti!
Inscription au Longlivecowboy.com

Coûts : 80\$ | 10 séances

**CENTRE LÉO-CLOUTIER
SAINT-OURS**



JEUDI, 6 OCTOBRE AU 8 DÉCEMBRE

yoga

Professeure : Jocelyne Bibeau

18h30 Yoga Hatha

Expérimentation de postures actives afin de tonifier et assouplir le corps.

Coûts : 80\$ | 10 séances

**CENTRE LÉO-CLOUTIER
SAINT-OURS**



MARDI, 19 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE

yoga

Professeure : Carole Labelle

9h00 Yoga

Coûts : 80-90\$ | 12 séances



SALLE DE L'INSTITUT CANADIEN SAINT-CHARLES



LUNDI, 18 SEPTEMBRE AU 27 NOVEMBRE

zumba

Entraîneure : Lisa Dubray
19h30

Zumba 16+

Entraînement aérobique et chorégraphiques avec ambiance musicale énergique.

Coûts : 85\$ | 10 séances



SALLE DE L'INSTITUT CANADIEN SAINT-CHARLES



JEUDI, 5 OCTOBRE AU 7 DÉCEMBRE

hockey cosom

Entraîneur : Francis St-Germain et Yoda Lefebvre

18h30 Tous niveaux 16 ans et +

Les participants doivent fournir leur propre équipement.

Coûts : 45\$ | 10 séances



CENTRE MATHIEU LUSIGNAN SAINT-CHARLES



MARDI 19 SEPTEMBRE AU 7 NOVEMBRE

hiit / bootcamp

Animatrice : Marilyse Fortin

18h30 Groupe 16 ans et +

Coûts : 75\$ | 8 séances



INSTITUT CANADIEN SAINT-CHARLES



SAMEDI 23 SEPTEMBRE AU 21 OCTOBRE

cours canins

Responsable : Gail Boucher

9h Maternelle
10h30 Ados

Coûts : 200\$ | 5 séances



CENTRE MATHIEU LUSIGNAN SAINT-CHARLES

Inscription aux cours:

En ligne : <http://www.saint-charles-sur-richelieu.ca>

SAINT-CHARLES



LUNDI / MERCREDI - 25 SEPTEMBRE AU 13 DÉCEMBRE

pickleball

Entraîneur : Pierre Hébert

19h Tous niveaux (40 ans et +)

Le Pickleball est un mélange de tennis, de badminton et de ping-pong d'intensité cardio léger.

Coûts : 35\$ | 12 séances



**GYMNASSE DE L'ÉCOLE
SAINT-DENIS**

MARDI / JEUDI, 3 OCTOBRE AU 7 DÉCEMBRE

vie active

Professeur : Fernand Huard

10h30 Groupe du mardi (50 ans et +)

13h30 Groupe du jeudi (50 ans et +)

Séances d'entraînement et d'étirements avec différents objets.

Coûts : Gratuit | 11 séances



**ENDROIT À DÉTERMINER
SAINT-DENIS**



Inscription aux cours:

En ligne ou par téléphone : www.stdenissurrichelieu.com ou 450-787-2712

SAINT-DENIS



MARDI, 4 OCTOBRE AU 6 DÉCEMBRE

cognitif

Professeure : À déterminer

9h30 Stratégies intellectuelles

Coûts : Gratuit | 10 séances

Améliorer la vitalité intellectuelle :
mémoires, résolution de problèmes



**CENTRE LÉO-CLOUTIER
SAINT-OURS**

INFORMATIONS : 450 743 1285 #4200



CENTRES DE FORMATION
PROFESSIONNELLE ET D'ÉDUCATION
DES ADULTES SOREL-TRACY

LUNDI/MERCREDI, 3 OCTOBRE AU 12 DÉCEMBRE

viactive

Professeure : À déterminer

9h30 Tous niveaux (50 ans et +)

Coûts : Gratuit | 11 séances

Aéances d'entraînement et d'étirements avec
différents objets.



**SALLE DE L'INSTITUT CANADIEN
SAINT-CHARLES**

JEUDI, 6 OCTOBRE AU 8 DÉCEMBRE

physique

Professeure : À déterminer

9h Gestion des douleurs musculosquelettiques
10h30 Mobilité-équilibre

Coûts : Gratuit | 10 séances

Mieux vivre avec les douleurs et réduire
les risques de chute.



**CENTRE LÉO-CLOUTIER
SAINT-OURS**

INFORMATIONS : 450 743 1285 #4200



CENTRES DE FORMATION
PROFESSIONNELLE ET D'ÉDUCATION
DES ADULTES SOREL-TRACY

SEPT

30

Salon du livre jeunesse de Saint-Ours

Concours du regroupement littéraire jeunesse de Saint-Ours
19h30 - Centre des loisirs Richard Gosselin - Gratuit



OCT

13

Spectacle d'humour Cathy Gauthier

Dans le cadre de la série Saint-Ours en humour
19h30 - Centre Léo Cloutier - \$\$



31

Parade d'Halloween

Parade et distribution de bonbons pour toute la famille
18h - Ville de Saint-Ours - Gratuit



NOV

26-27

Salon artisanal de Noël

Présenté par le Cercle des Fermières de Saint-Ours
Dès 9h - Centre Léo-Cloutier - Gratuit



DÉC

10

Féerie de Noël

Visite du Père Noël et défilé des lutins
14h - Centre Léo-Cloutier - Gratuit





LA VILLE DE SAINT-OURS

13 OCTOBRE 2023

CATHY GAUTHIER



*Dernière
chance!*

SALLE LÉO-CLOUTIER

Billets en ligne seulement, en vente dès maintenant!

LES PORTES S'OUVRENT À 18H30
ET LE SPECTACLE DÉBUTE À 19H30



Visitez notre page Facebook pour tous les détails!



Métiers d'art de Saint-Ours

Présidente : Julie Martucci | T 514 436 6657

Pour la promotion des arts et de la culture.

Exposition annuelle : Juillet-Août



Regroupement littéraire jeunesse de Saint-Ours

Responsable : Diane Lapointe | T 450 402 0545

Pour la promotion de la littérature et de l'écriture.

Salon du livre annuel : Septembre



Fédération de l'âge d'or du Québec - local Saint-Ours

Responsable : Richard Arccudi | T 450 785 2887

Représentation légale, rabais et avantages sociaux

Activités tout au long de l'année



Carrefour communautaire Arc-en-ciel

Directrice : Marie-Claude Mercier Gilbert | T 450 785 2874

Popote roulante, dîner, café, transport collectif

Activités tout au long de l'année



Salon des ados

Directrice : Marie-Claude Mercier Gilbert | T 450 785 2874

Billard, jeux de société, soccer de table, jeux vidéos

Horaire : Mardi au vendredi 18h à 21h



Les amis du Canal de Saint-Ours

Directeur : René Babin | T 579 492-2540

Mise en valeur et préservation du lieu historique des Écluses

Activités estivales en collaboration avec Parcs Canada



Mémoires de Saint-Ours

Responsable : Helen Jackson | T 450 785-5699

Préservation et diffusion du patrimoine

Publications de livres et articles



Cercle des fermières

Responsable : Marie Andrée Dupuis | T 514 894 0421

Transmission du patrimoine artisanal : tricot, couture, tissage

Salon artisanal annuel : Novembre



Écrire,
c'est tisser des rêves!

SALON DU LIVRE JEUNESSE DE SAINT-OURS

Date: 30 septembre 2023

Exposants: 79 participants.es
au Conc'OURS du Regroupement littéraire
Jeunesse de Saint-ours

13h à 16h30
Pavillon multifonctionnel
Centre de loisirs Richard-Gosselin
96 Curé-Beaugard

Le Conc'OURS est organisé par le Regroupement littéraire Jeunesse de Saint-Ours (RLJSO).
Nous remercions nos partenaires :

Québec



Ville de Saint-Ours

Druide

AeQJ
association des écrivains
québécois pour la jeunesse

Culture
MONTÉRÉGIE

BIBLIO
de la Montérégie



LOISIRS & CULTURE



350



Ville de Saint-Ours

EN PARTENARIAT AVEC

