Activités

automne 2025

Ville de Saint-Ours

MOT DU MAIRE

SYLVAIN DUPUIS

La Ville de Saint-Ours est fière de présenter sa programmation automnale 2025, offrant une gamme variée d'activités culturelles et récréatives destinées à l'ensemble de la population. Cette programmation automne-hiver, conçue pour favoriser la participation citoyenne et le dynamisme communautaire, reflète l'engagement constant de la municipalité à offrir un milieu de vie actif et enrichissant.

Le conseil municipal souligne que la participation des citoyens et citoyennes à ces activités contribue à maintenir et à bonifier l'offre de loisirs, tout en soutenant le développement de nos infrastructures municipales. Nous vous invitons à profiter pleinement des nombreuses occasions de vous divertir, de vous impliquer et de partager de bons moments en communauté, et vous souhaitons une excellente saison automnale.

-Sylvain Dupuis

CALENDRIER D'ACTIVITÉS ST-OURS

automne 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matinée	9h | midi Cours de Vitrail 11h | midi Gestion de l'anxiété et méditation	9h30 | 11h30 Stratégies Intellectuelles	10h | 10h45 Vie Active 11h | midi Capsule Vitalité	9h00 | 10h15 Gestion des Douleurs Musculos-quelettiques 10h30 | 11h30 Mobilité Équilibre	Voir les ateliers de Julie Martucci pour la programmation complète en page 10 et 11
Après-midi			13h | 15h Tricot et crochet 13h | 16h Café de l'amitié		13h15 | 15h15 Ateliers d'écriture créative
Soirée	19h00 | 21h00 Chorale 18h30 | 21h30 Cours de Vitrail	19h00 | 21h00 Atelier d'initiation au Soul-Collage 18h00 | 21h00 Karaté et Kobujutsu 19h00 | 21h00 Espagnol Débutant	19h00 | 21h00 Cours de danse Country 19h00 | 21h00 Espagnol Intermédiaire		

LUNDI, 22 SEPTEMBRE AU 11 MAI

Gestion de l'anxiété et méditation

Offert par le centre de service scolaire Sorel-Tracy

11h00 à Midi

Réservé au 55 ans et plus
Coûts : 15$

Inscription :
Alexandre Gauthier 450 785-2203 poste 109
loisirs@saintours.qc.ca

CENTRE LÉO-CLOUTIER
SAINT-OURS

LUNDI, 15 SEPTEMBRE AU 1ER DÉCEMBRE

Cours de vitrail

Professeur: Martine Bonin

9h00 - Midi
18h30 - 21h30

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

1ère session: 15 sept au 20 oct
2ème session: 3 nov au 1er déc

170$ | débutants, projet imposé matériel inclus
150$ | intermédiaires, projet choisi matériel non inclus

Frais payables en argent.

Inscription:
Jeannine Laliberté 514 436-6657
Martine Bonin 450 787-4047
metiersdartsaintours@outlook.com

CENTRE LÉO-CLOUTIER
SAINT-OURS

LUNDI, 29 SEPTEMBRE AU 1ER DÉCEMBRE

Chorale

Chef : René Auger

19 à 21h Tous niveaux - bienvenue aux débutants

Chanter pour le plaisir d'être ensemble. Répertoire populaire, mélodies françaises et grands classiques selon les intérêts des participants. Concerts optionnels.

22 septembre - Porte ouverte, cours d'essaie gratuit.

Coûts : 80 $ - 64$ (65 ans et +) | 10 séances de 120 minutes

Inscription :
René Auger 514 237-6694
QIDIGO.com

CENTRE LÉO-CLOUTIER
SAINT-OURS

MARDI, 9 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE

Karaté Shotokan

Professeur : Stéphane Gingras

18h 5 à 8 ans
19h 9 ans et plus

Le karaté Shotokan est un art martial favorisant le développement de la discipline tout en conférant des habiletés en auto-défense.

Cours d'essai gratuit

Coûts : 171 $ | 15 séances de 60 minutes
Rabais de 20% au 2e et 3e membre de la famille

+ Frais pour l'achat du karate-gi (50 à 80 $)
+ Frais d'adhésion annuel à Karaté Québec (± 50$)

Inscription :
Stéphane Gingras 819 471-3619
academiechowa@hotmail.com

CENTRE LÉO-CLOUTIER
SAINT-OURS

MARDI, 9 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE

Kobujutsu

Professeur : Stéphane Gingras

20h00 Tout âge

Le Ryukyu kobujutsu est l'enseignement des armes traditionnelles d'Okinawa.

Coûts : 171 $ | 15 séances de 60 minutes
Cours d'essai gratuit

+ Frais d'achat karate-gi (50 à 80 $) et d'association (25 $)
+ Équipement vendu sur place - bâton est 50 $

Inscription :
Stéphane Gingras 819 471-3619
academiechowa@hotmail.com

CENTRE LÉO-CLOUTIER
SAINT-OURS

MARDI, 23 SEPTEMBRE AU 12 MAI

Stratégies Intellectuelles

Professeure : Jeremie Mathieu

9h30 à 11h30

Pour les 55 ans et plus seulement.

Coûts : 20$ pour la session

Inscription :
Alexandre Gauthier 450 785-2203 poste 109
loisirs@saintours.qc.ca

CENTRE LÉO-CLOUTIER
SAINT-OURS

DÉBUTANT
MARDI, 23 SEPTEMBRE AU 9 DÉCEMBRE

INTERMÉDIAIRE
MERCREDI, 24 SEPTEMBRE AU 10 DÉCEMBRE

Espagnol

Professeure : Carolina Sandoval

19h00 à 21h00

Apprentissages des rudiments de l'espagnol pour les voyages et conversations légères. L'étude de nouvelles langues est une activité culturelle bénéfique pour la santé mentale.

Coûts : 10$ unitaire | 100$ 14 séances

Inscription :
jacksonhj@videotron.ca
Helen Jackson 438-820-5699

MAISON DE LA CULTURE
BIBLIOTHÈQUE SAINT-OURS

MARDI, 9 SEPTEMBRE AU 14 OCTOBRE

Atelier d'initiation au Soul-Collage

(Ateliers et créations Chantou)

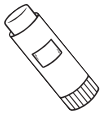
Professeure : Chantal Laviolette

19h00 à 21h00

Dans un espace chaleureux et chacun à son rythme, nous allons créer nos cartes personnelles! Et avec bienveillance, nous allons explorer les couleurs de notre personnalité et de notre âme. Notre coeur se réjouira en déchirant les images des magazines, en découpant et en les collant. Nous ressentirons la satisfaction d'un produit fini et précieux. Vous repartirez de mon atelier avec le sentiment d'avoir passé du temps en intimité avec vous-même.

Parlons le langage du coeur. - Chantal

Coûts unitaire : 20$
session : 120$



Inscription :
Chantal Laviolette 514 404-8595

CENTRE DES LOISIRS SAINT-OURS

MERCREDI, 17 SEPTEMBRE AU 17 DÉCEMBRE

Vie Active

Professeure : Yolande Daigle

10h00 à 10h45

Continuité du programme "PIED".
Exercices physiques pour les 55 ans et plus.

Coûts : Gratuit

Inscription :
Yolande Daigle 514 346-0888
yolandedaigle@hotmail.com

Équipement fournies par : ST-PIERRE SPORTS sports experts

CENTRE LÉO-CLOUTIER SAINT-OURS

MERCREDI, 17 SEPTEMBRE AU 17 DÉCEMBRE

Capsule Vitalité

Professeure : Yolande Daigle

11h00 à Midi

Techniques & méthodes seront partagées pour vivre en harmonie en soi et avec l'entourage au quotidien

Coûts : 8$ unitaire I 96$ pour 12 cours

Inscription :
Yolande Daigle 514 346-0888
yolandedaigle@hotmail.com

CENTRE LÉO-CLOUTIER
SAINT-OURS

MERCREDI, 17 SEPTEMBRE AU 17 DÉCEMBRE

Café de l'amitié

Offert par le Carrefour communautaire l'Arc-en-Ciel

13h00 à 16h00

Discussion, jeux, conférences et plaisir sont au rendez-vous!

Coûts : Gratuit

Information : Julie Cusson 450 785-2875
info@ccaec.caa

SOUS-SOL
CENTRE LÉO-CLOUTIER
SAINT-OURS

MERCREDI, 17 SEPTEMBRE AU 17 DÉCEMBRE

Tricot et Crochet

Professeure : Mireille Couture

13h00 à 15h00

Apprenez l'art du tricot et du crochet
avec les membres du cercle des fermières!

Coûts : Gratuit

Inscription :
Claudine Roy 514 704-5959
commrecr.saintours@gmail.com

CENTRE LÉO-CLOUTIER
SAINT-OURS

MERCREDI, 24 SEPTEMBRE AU 26 NOVEMBRE

Cours de Danse Country

Professeure : Long Live Cowboy (LLC)

19h00 à 21h00

Venez vous initier à la danse country et vous familiariser avec les pas et le vocabulaire de base en apprenant des danses accessibles à toutes et à tous.

Ne manquez pas nos soirées country! Elles sont affichés dans le calendrier plus bas.

Coûts : Unitaire 13$ - Session de 10 cours 100$

Inscription :
long_live_cowboy@outlook.com
https://longlivecowboy.com/inscription/

CENTRE LÉO-CLOUTIER
SAINT-OURS

MERCREDI, 25 SEPTEMBRE AU 14 MAI

Gestion des Douleurs Musculosquelettiques

Offert par le centre de service scolaire Sorel-Tracy

9h00 à 10h15

Réservé au 55 ans et plus

Coûts : 15$

Inscription :
Alexandre Gauthier 450 785-2203 poste 109
loisirs@saintours.qc.ca

CENTRE LÉO-CLOUTIER SAINT-OURS

MERCREDI, 25 SEPTEMBRE AU 14 MAI

Mobilité Équilibre

Offert par le centre de service scolaire Sorel-Tracy

10h30 à 11h30

Réservé au 55 ans et plus

Coûts : 15$

Inscription :
Alexandre Gauthier 450 785-2203 poste 109
loisirs@saintours.qc.ca

CENTRE LÉO-CLOUTIER SAINT-OURS

VENDREDI, 26 SEPTEMBRE AU 28 NOVEMBRE

Atelier d'Écriture Créative

Professeure : Pauline Couture

13h15 à 15h15

Ceci n'est pas un atelier d'orthographe! Nous découvrons de nouveaux mots et nous nous exécutons dans l'écriture rapide. Personne n'a droit de regard sur vos textes à moins que vous le désiriez, et nulle personne n'est obligée de partager sa composition. Bienvenue à tous ceux et celles qui aiment griffonner à l'occasion!

Accessoires nécessaires : feuilles ou cahier à feuilles lignées, crayons, efface.

Coûts : 80$

Inscription :
Pauline Couture 450 846-5242
paulycou54@gmail.com

MAISON DE LA CULTURE
BIBLIOTHÈQUE SAINT-OURS

JEUDI, 11 SEPT. 9 OCT. 13 NOV. 11 DÉC.

Matinée des Petits

Offert par le carrefour communautaire l'Arc-En-Ciel
Animatrice : Alexe Cournoyer

9h00 à 11h00

Venez jouer avec vos tout petit!
Notre mission:

- Offrir un lieu d'échange et d'activité
- Briser l'isolement des familles
- Développer un nouveau réseau
- Stimuler les capacités d'apprentissage de l'enfant
- Passer un moment agréable et sécuritaire en famille

Coûts : Gratuit

Plus d'information :
Alexe Cournoyer 450 785-2875

CENTRE DES LOISIRS SAINT-OURS

SESSION AUTOMNE 2025

Les Ateliers Julie Martucci

Professeur : Julie Martucci

ATELIER PARENTS/ENFANTS | 0-4 ANS

Les samedis 8 h 30 à 9 h 15 ou Les vendredis 10 h à 10 h 45
1er atelier 4 octobre (samedi) 3 octobre (vendredi)

Accompagné d'un parent, votre enfant manipulera pinceau, gouache, feuille de papier, crayon, colle et plus encore ! 8 réalisations au total. 1 par semaine !

Le tout dans mon atelier et sans tracas d'avoir à tout nettoyer !

Coûts : 160 $ / 8 semaines (matériel et collation inclus)

* Minimum de 3 inscriptions / groupe

ATELIER D'ARTS PLASTIQUES | 5-8 ANS

Les samedis 9 h 15 à 10 h 30 ou Les mardis 16 h à 17 h 15
1er atelier 4 octobre (samedi) 7 octobre (mardi)

Pour la session automne, 2 techniques seront présentées aux participants. La première issue du 2D (deux dimensions) et la deuxième du 3D (trois dimensions). Chacun des participants réalisera une création unique qui fera l'œuvre d'une exposition. De plus, des exercices de dessins d'observations seront également au menu et ce, à chaque début d'atelier.

Coûts : 160 $ / 8 semaines (matériel et collation inclus)

* Minimum de 4 inscriptions / groupe

ATELIER D'ARTS PLASTIQUES | 9-13 ANS

Les samedis 10 h 30 à midi ou les mercredis 18 h 30 à 20 h
1er atelier 4 octobre (samedi) 8 octobre (mercredi)

Pour la session automne, 2 techniques seront présentées aux participants. La première issue du 2D (deux dimensions) et la deuxième du 3D (trois dimensions). Chacun des participants réalisera une création unique qui fera l'œuvre d'une exposition. De plus, des exercices de dessins d'observations seront également au menu et ce, à chaque début d'atelier.

Coûts : 200 $ / 8 semaines (matériel et collation inclus)

* Minimum de 4 inscriptions / groupe

Les Ateliers Julie Martucci (Suite)

ATELIER D'ARTS PLASTIQUES |GROUPE VIP

Les dimanches | 13h à 15h
1er atelier 12 octobre (dimanche)

POUR VOTRE INFO ! Le groupe VIP est offert exclusivement pour des anciens participants qui souhaitent vivre le processus créatif sous une forme très différente. Le participant sera le planificateur de son projet personnel. Il pourra choisir sa technique, son médium et son matériel à même la <réserve> de l'atelier. De plus, chacun des participants s'impliquera au montage de l'exposition tout en mettant en place sa propre création.
* **Préalable** : - Avoir complété au minimum 2 sessions aux ateliers JM. - Démontrer un intérêt démarqué pour les arts plastiques. - Faire preuve d'autonomie. - Avoir plus de 14 ans.

Coûts : 210 $ / 6 semaines (matériel et collation inclus)
* Minimum de 4 inscriptions

NOUVEAUTÉ |ATELIER DESSIN MULTI-ÂGE

Les mercredis | 18 h 30 à 19 h 30
1er atelier 8 octobre (mercredi)

NOUVEAUTÉ ! Atelier de dessin pour mettre en valeur son style de dessinateur. Progression personnalisée à chaque participant. Plusieurs exercices de dessin d'observation seront présentés. Réalisation de deux projets qui prendront place à l'exposition.
* Préalable : - Présenter un mini-portfolio (4-5 dessins récents). - Démontrer un intérêt démarqué pour le dessin.

Coûts : 210 $ / 6 semaines (matériel et collation inclus)
* Minimum de 4 inscriptions / groupe

Consignes pour l'inscription

Vous avez jusqu'au 1er octobre pour vous inscrire à la session automne 2025.
*Les ateliers créatifs sont disponibles à l'année. Pas de date limite. *
Pour s'inscrire ou pour tout renseignement,

Julie Martucci au 450-785-2088 ou visitez www.lesateliersjuliemartucci.com

AOÛT

17

TOURNÉE DES VÊPRES MUSICALES

Orchestre Philharmonia Mundi de Montréal et le Berliner Sibelius Orchester

Ne manquer pas la chance de venir écouter un orchestre classique de 70 musiciens.

14h00 | Gratuit

PATINOIRE
CENTRE DES LOISIRS
SAINT-OURS

SEPTEMBRE

05

OLIVIER MARTINEAU

Saint-Ours en humour
formule cabaret
Billet 35$ disponible sur Zeffy.com

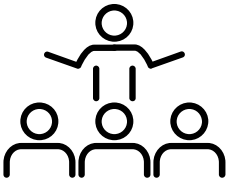
CENTRE LÉO-CLOUTIER
SAINT-OURS

17

CONFÉRENCE SUR LES AIDANTS NATURELS

Conférence de L'association des Aidants naturels du Bas-Richelieu dans le cadre des cafés de l'amitié.
Gratuit

SOUS-SOL
CENTRE LÉO-CLOUTIER



27

SALON DU LIVRE JEUNESSE DE ST-OURS

Sous la présidence d'honneur de Josée Bournival, autrice.
Atelier d'écriture et de création littéraire offerts gratuitement en avant-midi.
Le salon du livre se tiendra en après midi.
Consultez le site web pour les détails.

www.rljso.com

CENTRE DES LOISIRS SAINT-OURS
MAISON DE LA CULTURE
BIBLIOTHÈQUE SAINT-OURS

OCTOBRE

03

ROULATHÈQUE

Soirée de patin à roulette au profit du camp de jour de St-Ours et de la maison des jeunes.

18h00 à 23h00 | Gratuit

- animation avec D.J.
- location de patin
- cantine
- bar

PATINOIRE
CENTRE DES LOISIRS SAINT-OURS

04

PIERRE HÉBERT

Saint-Ours en humour
formule cabaret
Billet 40$ disponible sur Zeffy.com

CENTRE LÉO-CLOUTIER SAINT-OURS

31

BIBLIOTHÈQUE HANTÉE DE ST-OURS

Venez faire notre parcours à donner des frissons !!!

MAISON DE LA CULTURE
BIBLIOTHÈQUE NARCISSE-PÉRODEAU

NOVEMBRE

05

GUILLAUME PINEAU

Saint-Ours en humour
formule cabaret
Billet 34$ disponible sur Zeffy.com

CENTRE LÉO-CLOUTIER
SAINT-OURS

14

SOIRÉE DE DANSE COUNTRY AVEC "LLC"

Soirée de danse country organisé par Long Live Cowboy

CENTRE LÉO-CLOUTIER
SAINT-OURS

28

DAVE GAUDET

Saint-Ours en humour
formule cabaret
Billet 35$ disponible sur Zeffy.com

CENTRE LÉO-CLOUTIER SAINT-OURS

DÉCEMBRE

6

FÉÉRIE DE NOËL DE SAINT-OURS

Pour tous les enfants de Saint-Ours

Activité - cadeaux - jeux

CENTRE LÉO-CLOUTIER SAINT-OURS

12

CONCERT DE NOËL CHOEUR DES PATRIOTES

Concert de Noël de la chorale Choeur des Patriotes de Saint-Ours dirigé par René Auger

CENTRE LÉO-CLOUTIER SAINT-OURS

13

SOIRÉE DE DANSE COUNTRY AVEC "LLC"

Soirée de danse country organisé par Long Live Cowboy

CENTRE LÉO-CLOUTIER
SAINT-OURS

LOCATION DE SALLE

Vous manquez de place pour organiser vos fêtes de famille ou vos aniversaires?

Réservez l'une de nos salles!

CENTRE LÉO-CLOUTIER - REZ-DE-CHAUSSÉE	**250 PERS**
CENTRE LÉO-CLOUTIER - SOUS-SOL	**175 PERS**
CENTRE DES LOISIRS RICHARD GOSSELIN	**175 PERS**

Contactez : **ALEXANDRE GAUTHIER 450 785-2203 POSTE 109**

LOISIRS@SAINTOURS.QC.CA

BIBLIOTHÈQUE

HEURE D'OUVERTURE :

mardi : 13h30 à 15h30 jeudi : 18h30 à 20h00
mercredi : 15h00 à 17h00 samedi : 09h30 à 11h30
(horaire d'hiver à partir du 2 oct. Jeudi : 16h à 18h)

GYM DE ST-OURS

TARIF RÉSIDENT:
Gratuit avec preuve de résidence (consigne de 25$)

TARIF SAISONNIER:
Étudiants (16 ans et +) : 100 $
Adultes : 125 $
Ainés (65 ans et +): 75 $

TARIF NON-RÉSIDENT:
Étudiants (16 ans et +) : 200 $
Adultes : 275 $
Ainés (65 ans et +): 175 $

PATINOIRE + PICKLEBALL

Été comme hiver, la patinoire est à la disposition des St-Oursois(es)

ÉTÉ :

Roller hockey les lundis soirs

Trois terrains de PickleBall gratuits

HIVER :

Patinoire éclairée avec vestiaire durant toutes la saison hivernale

BASEBALL

Allez sur la page Ligue de Balle St-Ours pour préparer votre prochaine saison.

ORGANISME - BÉNÉVOLAT

Vous désirez vous impliquer dans nos événements ou aider dans votre communauté?

Contactez-nous au loisirs de Saint-Ours ou joignez un de nos nombreux organismes!

CERCLE DE FERMIÈRES ST-OURS

Association des gardiennes du patrimoine culinaire et artisanal du Québec qui transmettent généreusement leur savoir-faire.

Claudine Roy commrecr.saintours@gmail.com

REGROUPEMENT LITTÉRAIRE JEUNESSE DE SAINT-OURS

Chaque année, des jeunes écrivain.e.s provenant de plusieurs régions et municipalités du Québec s'inscrivent à son concours littéraire et soumettent leur roman, nouvelles, poésie, conte ou bande dessinée, tous genres littéraires confondus.
rendez vous au rljso.com

MÉMOIRES DE SAINT-OURS

Mémoires de Saint-Ours a pour mission de préserver et de diffuser le patrimoine immatériel de Saint-Ours.

Hélène Jackson : jacksonhj@videotron.ca

Organismes

CARREFOUR COMMUNAUTAIRE L'ARC-EN-CIEL

Le Carrefour Communautaire l'Arc-En-Ciel est un organisme à but non lucratif déservant plusieurs services aux citoyens tel que :

- Popote roulante
- Accompagnement-transport médical
- Rassemblements communautaires
- Conférences
- Sorties culturelles

Sylvie Ouellet : 450 785-2875

LES AMIS DU CANAL DE SAINT-OURS

OSBL en mission pour mettre en valeur l'incroyable lieu historique du Canal-de-Saint-Ours.

MAISON DES JEUNES DE SAINT-OURS

Bienvenue! Nous sommes la MDJ Saint-Ours. Ouvert au 11 ans et +. Viens chiller avec nous !!!

Heures d'ouvertures : 18h00 à 21h00 du lundi au vendredi

MÉTIERS D'ART DE SAINT-OURS

Métiers d'art de Saint-Ours est un organisme communautaire qui vise à promouvoir la culture et les arts

Visitez leur page facebook ou écrivez au : metiersdartsaintours@outlook.com

Pour toutes questions et commentaires en lien avec les activités proposées, contactez :

Alexandre Gauthier
450 785-2203
ou
loisirs@saintours.qc.ca