

PROGRAMMATION
DES LOISIRS

Automne
2026



Municipalité de
LOTBINIÈRE

INSCRIPTIONS

Pour obtenir de l'information ou vous inscrire aux différents cours proposés, veuillez vous référer à la personne à contacter dans chacune des sections. Lorsque vous serez inscrit, vous pouvez vous présenter au premier cours à l'heure et à l'endroit indiqués avec votre paiement total pour la session (par débit, en argent ou par chèque). Les coûts comprennent les taxes pour la session d'automne.

IMPORTANT - Paiement par carte de débit, par chèque ou argent comptant.
DÉBUT DE LA SESSION : 21 SEPTEMBRE 2026

DES SUGGESTIONS ?

Vous aimeriez proposer des suggestions d'activités ou de cours à venir? Faites-nous part de vos intérêts et votre idée pourrait se retrouver dans la prochaine programmation. Contactez Marianne Veillette, coordonnatrice aux loisirs, à la vie communautaire et aux communications de la Municipalité de Lotbinière au 418-796-2103, poste 5 ou au loisirs@municipalite-lotbiniere.com

ACCÈS-LOISIRS

Le programme Accès-Loisirs vous permet de participer à un loisir GRATUITEMENT (famille, personne seule, enfant). La disponibilité des activités dépend des places offertes gracieusement par les organismes de loisirs de la région.

Prochaine journée d'inscriptions le
10 septembre 2026 de 13 h 30 à 18 h 30.

PROGRAMME
Accès-Loisirs
LOTBINIÈRE

Permet aux personnes admissibles (hommes, femmes et enfants)
de participer à un LOISIR GRATUITEMENT

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ

- Demeurer dans la MRC de Lotbinière
- Avoir un revenu avant impôt inférieur au seuil de faible revenu
- Fournir une preuve de revenu lors de l'inscription (rapport d'impôt, carte d'aide sociale, etc.)
- Se présenter en personne à l'un des trois lieux le jour de l'inscription

INSCRIPTIONS AUTOMNE

Le jeudi 10 septembre 2026
13h30 à 18h30

TROIS LIEUX POUR S'INSCRIRE

Centre-Femmes de Lotbinière 139, rue Principale, St-Flavien (418) 728-4402	Carrefour Emploi Lotbinière 1159, rue Principale, Saint-Agapt (418) 888-8855	Municipalité de St-Sylvestre 423-B, rue Principale, Saint-Sylvestre (418) 596-2384 #2
---	---	--

Seuil de faible revenu

1 personne	31 906 \$
2 personnes	39 721 \$
3 personnes	48 832 \$
4 personnes	59 288 \$
5 personnes	67 244 \$
6 personnes	75 839 \$
7 personnes	84 436 \$

Selon Statistiques Canada 2025

YOGA SUR CHAISE

Le yoga sur chaise propose des postures de yoga classique simples et réalisées en appui avec une chaise. Il permet aux personnes âgées de continuer de travailler leur équilibre et leur mobilité, en toute sécurité. Sont également bienvenues les personnes vivant avec des limitations physiques, quel que soit leur âge. Chaque cours inclut des techniques de respiration et de relaxation, afin de prendre soin de soi.



**Session de 10 semaines. Les mercredis de 10 h à 11 h,
du 21 septembre au 23 novembre 2026**

Matériel requis : votre tapis de yoga personnel et une veste.

Endroit : À la salle des Navigateurs du Centre Chartier-de- Lotbinière

Coût : 115 \$ pour la session (10 cours) ou 15\$ le cours à la carte

Minimum de 6 inscriptions requis

**Inscription jusqu'au 14 septembre 2026 auprès de
loisirs@municipalite-lotbiniere.com**

Pour information : Marie-France St-Laurent, cellulaire : 418 999-3699

Courriel : mariefancestlaurent@gmail.com

Diplômée en viniyoga, École de yoga Émergence; Certification de yoga pour aînés, Institut Vidya. Certification de yoga avec chaise pour aînés, Yoga tout; Formation en anatomie pour le yoga du Centre de transmission du Yoga avec Geneviève Caron-Fauconnier, m.d.

YOGA

Tonifier et assouplir le corps à son rythme, améliorer la respiration, pratiquer l'intériorisation et la détente, cultiver la relation avec soi-même dans l'aisance et le plaisir.

**Lundi de 17 h 45 à 19 h au Centre Chartier-de-Lotbinière
Session de 10 semaines, du 28 septembre au 30 novembre**

Coût : 160\$ pour la session

Inscription auprès de Nora Byrne 819-292-2142 yoga.nora.byrne@gmail.com

Professeure d'expérience qui pourra vous aider à modifier la pratique selon vos besoins

SÉANCE DE SONOTHÉRAPIE

La sonothérapie est une technique ancestrale qui permet autant au niveau physique que psychique, de procurer un soulagement. Elle ressource, aide à diminuer le stress, l'anxiété, encourage la relaxation et la détente, libère les tensions. Elle favorise un sommeil de qualité et a un impact positif sur la mémoire.

Pour que le moment soit optimal, l'installation est importante afin de bénéficier des bienfaits de cette activité. N'hésitez pas à apporter une couverture, un oreiller, car durant la séance, le corps, étant immobile, se refroidit. Apportez votre tapis de yoga, une bouteille d'eau et habillez-vous confortablement.

Session de 10 semaines, deux plages horaires offertes.

Les mercredis, du 23 septembre au 25 novembre, de 18 h 30 à 19 h 45

Les jeudis, du 24 septembre au 26 novembre, de 10 h à 11 h 15

Coût : 115\$ pour la session (10 cours) ou 15\$ le cours à la carte

Inscription jusqu'au 14 septembre 2026 au 418-796-2103, poste 5 ou à loisirs@municipalite-lotbiniere.com.

Professeure : Amandine Florens

ABC LOTBINIÈRE

Les lundis de 13 h à 15 h 45, dès le 5 octobre à la Salle Robert-Auger.



Cours gratuits :

Tablette

Téléphone cellulaire

Ordinateur et Internet,

Les services en ligne

Sécurité et fraude

Réseaux sociaux

Etc.

À Lotbinière

Les lundis de 13h à 15h45

À compter du 5 octobre

(Centre Chartier-de-Lotbinière)

Pour s'inscrire:

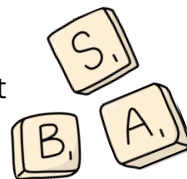
ABC Lotbinière

418-728-2226

info@abclotbiniere.com

SCRABBLE DUPLICATE

Le Scrabble duplicate est une variante du jeu de Scrabble qui consiste à jouer une partie à plusieurs joueurs, chacun jouant avec les mêmes lettres et plaçant le même mot sur la grille, en tentant à chaque coup de faire le meilleur pointage possible, selon les lettres tirées et la configuration de la grille.



Tous les jeudis, de 13 h 30 à 15 h 30, à partir du 24 septembre au 10 décembre (12 semaines)

Endroit : Salle Robert-Auger, Centre Chartier-de-Lotbinière

Coût : **Gratuit**,

Matériel requis : **Prévoir son jeu de scrabble**

Pour toute demande d'informations ou pour tous les nouveaux joueurs, veuillez vous inscrire avant le 21 septembre en contactant la Municipalité de Lotbinière au 418 796-2103, poste 5 ou loisirs@municipalite-lotbiniere.com

LOCATION DE TERRAINS SPORTIFS

BADMINTON/ PICKLEBALL/VOLLEYBALL

Vous êtes intéressé à jouer au badminton, au pickleball ou au volleyball à l'automne 2026? Inscriptions obligatoires auprès de la Municipalité de Lotbinière, 418-796-2103, poste 5 ou à loisirs@municipalite-lotbiniere.com.

Réservez votre plage horaire.

Endroit : Centre Chartier-de-Lotbinière, Salle Lotbinière.

Coût : Selon la grille tarifaire en vigueur.

Apportez votre matériel (raquette, balle, ballon, matériel de protection...)





PICKLEBALL LOTBINIÈRE

Endroit : Salle Lotbinière du Centre Chartier-de-Lotbinière

Automne 2026 : du 29 septembre au 21 décembre

Session de jeu de 2 heures

Coût : 5 \$ par session, par joueur

Matériel requis : Palette et espadrilles qui ne marquent pas.

Vous désirez essayer ce sport, avoir une autre plage horaire ou de plus amples informations, contactez Pickleball Lotbinière à : pplaisance@videotron.ca ou au 418 796-2974

Horaire Automne 2026

Lundi	10 h à 12 h
Lundi	13 h 30 à 15 h 30
Mardi au Vendredi	8 h à 10 h
Mardi au Vendredi	10 h 15 à 12 h 15

CERCLE DE FERMIERES SAINT-LOUIS-DE-LOTBINIÈRE

Cette nouvelle année qui s'annonce sera très créative au Cercle des Fermières de Lotbinière. Certains samedis nous offrirons une activité qui durera tout le mois.

Création de bijoux

19 et 26 septembre,
de 13 h à 16 h

Le matériel est fourni.

Vannerie en papier roulé

17 et 24 octobre,
de 13 h à 16 h

Création d'objets en 3 dimensions à partir de papier glacé roulé.

Initiation au tissage

14 et 21 novembre,
de 13 h à 16 h

Introduction aux textiles : différences entre les fibres naturelles, végétales, animales et synthétiques. Différence entre tissus tissés et tissus tricotés. Démonstration de filage, introduction aux notions de base du tissage : trame, chaîne, armures et réalisation d'un petit projet.

Inscription avant le jeudi précédent l'activité à filaretordre@hotmail.com ou au 581 995-6745.

*Vous n'êtes pas obligé de participer à tous les samedis

Lieu des activités : local du Cercle des Fermières, 20 rue Joly.

Coût : GRATUIT (Contribution volontaire)

FADOQ

Vous êtes membre de la FADOQ?
Participez aux différentes activités organisées ci-dessous!

Pour informations ou adhésion : Francine Habel au 418 796-2890

Devenir membre de la FADOQ

Plusieurs rabais avec la carte de la FADOQ !

- Exemples : rabais sur les assurances, rabais au centre de mise en forme à la Municipalité de Lotbinière

Tarifs depuis le 1er janvier 2026

30\$ pour un an

55\$ pour deux ans

Jeux de cartes et pétanque intérieure

Tous les mardis, de 13 h 30 à 16 h, à la Salle Robert-Augur du Centre Chartier-de-Lotbinière, à partir du 1er septembre.

Coût : Gratuit.

Soirée et cours de danse

Tous les mardis, de 19 h 30 à 22 h, à la Salle Robert-Augur, à partir du 8 septembre. Coût : 10\$ par personne.

Dîners thématiques (+ Bingo à 13h30)

Les mardis 13 octobre et 8 décembre 2026, de 11 h 30 à 16 h, à la Salle Lotbinière du Centre Chartier-de-Lotbinière.

Coût : 25\$ par personne.

Centre de mise en forme de la FADOQ

Ouvert tous les jours sur les heures d'ouverture de la Municipalité.

Coût : 10\$/mois pour les membres de la FADOQ - 20\$/mois pour les non-membres

Exposition artisanale

28 et 29 novembre 2026

Samedi de 10 h à 17 h et dimanche de 10 h à 16 h

Pour information, contactez Mariette Laverdière au 418 796-2389



COMITÉ ARTS, CULTURE ET PATRIMOINE

Événement 100 dessins : Festival BD et illustration

25, 26 et 27 septembre 2026

100 dessins - BD et illustration est un événement gratuit célébrant la bande dessinée et l'illustration québécoise sous toutes ses formes: expositions, ateliers participatifs, rencontres d'artistes, lancement de livre, conférences et projections de courts-métrages.

Programmation

100% gratuite



100 DESSINS

Événement BD
et illustration
de Lotbinière

25-26-27
septembre
2026

25 septembre

17h - 19h

**Lancement du roman
graphique *Pièce sur pièce*
de Mathilde Cinq-Mars**

7630 route Marie-Victorin, Lotbinière

BD et livres illustrés à
découvrir tout le mois de
septembre à la
bibliothèque municipale !

BIBLIOTHÈQUE
AU FIL DES PAGES

26 septembre

**13h Vernissage de
l'exposition de Cédric Loth
et des élèves de 4^e-5^e année
de l'école de la Falaise**

**14h Animation autour du
métier d'artiste de la BD et
de l'illustration**

**15h - 16h30 Projection de
courts métrages d'animation
de l'ONF**

Centre Chartier-de-Lotbinière
7440 Rte Marie-Victorin, Lotbinière

27 septembre

**13h - 17h
Atelier de dessin en continu**

Galerie de la Chapelle
7557 Rte Marie-Victorin, Lotbinière

**Inauguration de
la murale collective**

Préau, en bas de la côte Gédéon,
Lotbinière

Plus d'info





COMITÉ ARTS, CULTURE ET PATRIMOINE

Nouveauté ! Un café-philosophie

Si vous êtes de ces personnes qui s'interrogent sur ce que la réalité peut leur révéler, qui cherchent à distinguer le vrai du convenu, qui aiment réfléchir à des questions philosophiques et/ou spirituelles, cette proposition devrait vous intéresser.

Pour amorcer la réflexion, le documentaire "*Terre Promise*" sera présenté au Centre Chartier **le jeudi 17 septembre à 19 h à la salle des Navigateurs**. La projection sera suivie d'un échange permettant aux gens de voir si les thèmes soulevés dans le film rejoignent leurs intérêts et leurs questionnements car les rencontres subséquentes porteront sur les thèmes retenus par les participants.

Suivront 4 rencontres *PHILOSOPHIE* au Café de Lotbinière, un mercredi par mois de 15 h à 17 h :

- 23 septembre
- 14 octobre
- 25 novembre
- 16 décembre

PHILOSOPHIE est une initiative citoyenne et bénévole, gratuite et ouverte à tous et à toutes, soutenue par le comité Arts, culture et patrimoine.

Thé à l'anglaise

Le comité Arts, culture et patrimoine vous invite à célébrer ses activités et réalisations de la saison 2026.

Thé et petites douceurs servis par Tarabiscotti

Gratuit et ouvert à tous et à toutes.

Dimanche 4 octobre, 14 h à 16 h à la Chapelle de Lotbinière, au 7557, route Marie-Victorin.



BIBLIOTHÈQUE AU FIL DES PAGES

Horaire :

Lundi de 19 h à 20 h 30

Mercredi de 13 h 30 à 15 h

Samedi de 10 h à 12 h

Pour informations :

Courriel : bibliotheque.lotbiniere@gmail.com

Numéro : 418 796-2912, poste 12250

Nom de la responsable : Hélène Gouin

***Surveillez le journal
Le Phare et la page
Facebook de la bibliothèque
pour connaître d'autres
activités qui se tiendront
cet automne.***

Endroit : École de la Berge, au 30 rue Joly (au sous-sol).

Ouvert à toute la population de Lotbinière. L'abonnement est gratuit !

Exposition de bandes dessinées et de romans graphiques

26 septembre, de 13 h à 16 h au Centre Chartier-de-Lotbinière. C'est gratuit !

Des exemplaires de BD et de romans graphiques disponibles pour consultation.

Des bandes dessinées et des romans graphiques seront également mis en valeur et disponibles pour emprunt à la bibliothèque municipale tout au long du mois de septembre.

Club de lecture Spécial BD et livres illustrés

19 septembre de 10 h à 12 h à la Bibliothèque Au fil des pages

Choisissez une bande dessinée ou un livre illustré qui vous inspire, puis venez partager vos impressions, vos découvertes et vos coups de cœur dans une ambiance conviviale.

L'activité est ouverte à tous, même aux personnes qui n'ont pas eu le temps de faire une lecture. Que vous souhaitiez discuter, écouter les recommandations des autres ou simplement découvrir de nouveaux titres, votre présence sera la bienvenue.

LOCATION DE SALLES

Centre Chartier-de-Lotbinière

7440, route Marie-Victorin, Lotbinière
Tél.: 418 796-2103, Fax: 418 796-2198
info@municipalite-lotbiniere.com
www.municipalite-lotbiniere.com
Municipalité de Lotbinière

Salle Lotbinière : premier étage
Salle Robert-Auger : premier étage
Salle des Navigateurs : deuxième
étage (ascenseur)

Location de salles :

Situé au bord du fleuve Saint-Laurent, le Centre Chartier-de-Lotbinière est l'endroit idéal, tout désigné, pour tous vos événements tels que : mariage, réunion d'affaires et familiale, atelier de formation, conférence, cocktail et exposition. Le Centre Chartier-de-Lotbinière dispose de trois salles, avec équipements technologiques, pouvant accueillir de 10 à 256 personnes. De plus, la Salle Lotbinière possède une scène rétractable, pour vos spectacles ou remises de prix, ainsi qu'un système multimédia. Le réseau wi-fi est disponible dans l'ensemble de nos salles.

Pour informations ou réservation : 418 796-2103, poste 5 ou à
loisirs@municipalite-lotbiniere.com.



**MERCI À TOUS NOS BÉNÉVOLES ET
PARTENAIRES DE RENDRE CETTE
PROGRAMMATION POSSIBLE !**

**VOUS ACCUEILLIR
EST UN PRIVILÈGE**



**Municipalité de
LOTBINIÈRE**