

PROGRAMMATION  
DES LOISIRS

Hiver

2026



Municipalité de  
**LOTBINIÈRE**

# Inscriptions

## Période d'inscription : dès le 15 décembre 2025

Pour obtenir de l'information ou vous inscrire aux différents cours proposés, veuillez vous référer à la personne à contacter dans chacune des sections. Pour certains cours, un nombre minimal de participants est requis. Dans le cas où le nombre minimal ne serait pas atteint, certains cours pourraient être annulés. Lorsque vous serez inscrit, vous pouvez vous présenter à la première du cours à l'heure et l'endroit indiqués. Tous les coûts inscrits correspondent au montant total pour la session d'Hiver 2026 et comprennent les taxes.

## Des suggestions ?

Vous aimeriez proposer des suggestions d'activités ou de cours de loisirs à venir? Faites-nous part de vos intérêts et votre idée pourrait se retrouver dans la programmation de l'année 2026! 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](mailto:loisirs@municipalite-lotbiniere.com).



# Yoga pour tous

Mouvements, respiration et intériorisation. Cultiver la force, l'aisance physique et mentale et le ressenti intérieur.

**Tous les lundis 17h45 au Centre Chartier-de-Lotbinière  
À partir du 19 janvier jusqu'au 13 avril (congé le 2 mars  
pour la relâche scolaire)**

**12 semaines de cours**

Coût : 160 \$ pour la session

Pour qui : Yoga pour tous.

**Inscription auprès de Nora Byrne, professeure  
d'expérience : 819-292-2142 ou  
[yoga.nora.byrne@gmail.com](mailto:yoga.nora.byrne@gmail.com)**



## Yoga avec chaise - Prendre soin de soi

Le yoga sur chaise propose des postures de yoga classiques 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 respirations et de relaxation, afin de prendre soin de soi.

**Session de 10 semaines, les mercredis de 10 h à 11 h, du 21  
janvier au 25 mars 2026.**

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

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

Coût : 110 \$

Minimum de 6 inscriptions requis

**Inscription jusqu'au 9 janvier 2026 auprès de [loisirs@municipalite-lotbiniere.com](mailto:loisirs@municipalite-lotbiniere.com)**

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

Courriel : [mariefrancestlaurent@gmail.com](mailto:mariefrancestlaurent@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 CTY  
avec Geneviève Caron-Fauconnier, m.d.



# Séance de sonothérapie

## (détente sonore)

Les jeudis, du 15 janvier au 19 mars à 10h00 (durée de 1h15)

Coût : 110 \$

Inscription jusqu'au 9 janvier 2026 à [loisirs@municipalite-lotbiniere.com](mailto:loisirs@municipalite-lotbiniere.com)

Cours donné par Amandine Florens

La sonothérapie est une technique ancestrale afin de permettre autant au niveau physique que psychique de procurer un soulagement, elle ressourçe, 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.

Durant une séance, plusieurs instruments sont utilisés, dont le tambour confectionné ici même au Québec. Le tambour est utilisé comme une forme de thérapie afin de libérer de certaines émotions telles que le chagrin ou la douleur. Les ondes sonores produites par le tambour ont une action équilibrante. Elles agissent en profondeur sur le corps et l'esprit pour rétablir un état d'équilibre propice au bien-être et à la paix intérieure.

Utilisations de bols tibétains en 7 métaux ; de carillons ; du handpan.



Vivre cette expérience, c'est s'accorder un moment dans une bulle de bien-être ou il fait bon vivre pour se détendre, se relaxer. Pour que le moment soit optimal, l'installation est importante afin de bénéficier des bienfaits de cette activité.

**Ne pas hésiter à apporter une couverture, un oreiller, car durant la séance le corps, étant immobile, se refroidit.**

# 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 13h30 à 15h30, à partir du 15 janvier au 30 avril (16 séances)**

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

Coût : **Gratuit, prévoir son jeu de scrabble**

Pour toute demande d'informations ou pour tous les nouveaux joueurs, veuillez vous inscrire avant le 15 janvier 2026 en contactant la Municipalité de Lotbinière au 418-796-2103, poste 5 ou [loisirs@municipalite-lotbiniere.com](mailto:loisirs@municipalite-lotbiniere.com)

## Soirée Casse-tête et jeux de société

**Les mercredis 4 février et 4 mars de 18h à 20h30, Salle-Robert-Auger. Gratuit pour tous.**

Venez passer une soirée conviviale et amusante en bonne compagnie ! Que vous soyez passionné de jeux de société modernes, amateur de classiques ou adepte de casse-tête, cette activité est faite pour vous.



Jeux pour tous les âges et tous les niveaux ; Ambiance détendue et chaleureuse ; Possibilité d'apporter vos jeux préférés.

Une belle occasion de rencontrer des gens de la communauté, de rire et de relever des défis ludiques!

## Location de terrains sportifs

### *Badminton / Volleyball*

**Vous êtes intéressés à jouer au badminton ou au volleyball à l'hiver 2026, inscriptions obligatoires auprès de la Municipalité de Lotbinière, 418-796-2103 ou [loisirs@municipalite-lotbiniere.com](mailto:loisirs@municipalite-lotbiniere.com)**

Demandez votre plage horaire, c'est selon les disponibilités

Endroit : Centre Chartier-de-Lotbinière, Salle Lotbinière

Coût spécial : 10 \$ par bloc de 1 heure, par terrain

Pour qui : Pour tous ! Badminton et volleyball libre. Apportez votre matériel.

# Cours de gardiens avertis et de prêts à rester seuls



## Cours de gardiens avertis et de Prêts à rester seuls à Lotbinière le 17-18 janvier 2026

**Gardiens avertis** : Viens apprendre les techniques de base de sécurité et de leadership ainsi que développer ta créativité afin de pouvoir garder des enfants. Tu dois avoir 11 ans ou être en 5e année et plus.

**Prêts à rester seuls** : Viens apprendre à développer tes compétences tout en renforçant ta capacité à assurer ta propre sécurité pour ensuite être prêt à te garder seul! Tu dois avoir 9 ans ou être en 3<sup>e</sup> année.

Tu dois assister aux 2 am de cours, démontrer une attitude responsable et réussir les pratiques pour avoir ton certificat de gardiens avertis ou de Prêts à rester seuls.

**Endroit:** Salle au Centre Chartier-de-Lotbinière au 7440, route Marie-Victorin, Lotbinière.

### **Horaire Gardiens avertis :**

Le samedi 17 janvier 2025 de 8h30 à 12h15 et  
Le dimanche 18 janvier 2025 de 8h30 à 12h15

### **Horaire Prêts à rester seuls :**

Le samedi 17 janvier 2025 de 8h30 à 11h15 et  
Le dimanche 18 janvier 2025 de 8h30 à 11h15

**Coût** : 60\$ ou gratuit pour les familles de St-Edouard, Lotbinière ou Leclerville grâce au Club Optimiste

Tous les détails sur ce lien d'inscription : <https://forms.gle/5pYB9pSbvAa1MgCT7>



CLUB OPTIMISTE  
*St-Edouard de Lotbinière*



Au plaisir,

Julie Rousseau

Partenaire de la Croix-Rouge

julie.rousseau@hotmail.com

# Patinoire extérieure

Restez à l'affût de nos réseaux sociaux pour l'ouverture de la patinoire

La patinoire du Centre Chartier-de-Lotbinière vous attend pour des moments de plaisir hivernal. Venez patiner au grand air !

Salle de patins chauffée.

Ouvert tous les jours, selon les conditions météorologiques, jusqu'à 23h

Endroit : Patinoire du Centre Chartier-de-Lotbinière

C'est gratuit ! Profitez-en !

Pour informations : Municipalité de Lotbinière, 418-796-2103



## Les activités offertes par les organismes

### Bibliothèque Au fil des pages

Service de prêt gratuit en bibliothèque



#### Pour toute information :

Courriel : [bibliotheque.lotbiniere@gmail.com](mailto:bibliotheque.lotbiniere@gmail.com)

Numéro : 418-796-2912, poste 12250

Co-responsables : Hélène Gouin et Paule Duchesne

#### Horaire :

Lundi de 19h à 20h30

Mercredi de 13h30 à 15h

Samedi de 10h à 12h

**Endroit :** École de la Berge, au 30 rue Joly (au sous-sol). Ouvert à toute la population de Lotbinière.

# Centre de ski de fond et raquette La Pinière



VENEZ CÉLÉBRER NOTRE 30<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE ! Le Centre de ski de fond et raquette de la Pinière a un réseau de 20 km de ski de fond et 10 km de raquette. Ce centre rustique vous offre un environnement des plus calmes et relaxants. Heure d'ouverture : 9h à 17h

**Sortie au flambeau - 17 janvier 2026, 19h30**

**Journée Porte ouverte - 31 janvier et 1er février 2026**

Roulotte d'équipements de l'URLS Chaudière Appalaches : avec fatbike, ski de fond et raquette.

**Défi de la Pinière - 28 février 2026 à partir de 13h**

Compétition amicale de ski de fond et raquette entre amis et famille

**Expédition de raquette (entre 8 à 10km) - 14 mars 2026**

Départ au centre la Pinière à 10h (participant doit avoir ses collations et son dîner) parcours dans les érablières. Les participants pourront se réunir à la fin de la journée au pub Sainte-Emmélie à Leclercville pour un souper.

**Pour informations :**

**Adresse courriel : [skilapiniere@hotmail.com](mailto:skilapiniere@hotmail.com) | Site Web : [www.skipiniere.sitew.com](http://www.skipiniere.sitew.com)**

**Site Facebook : Centre de ski de fond et de raquette La Pinière |**

**Informations : 418-728-7577 ou 819-292-2659**

ACHAT EN LIGNE VIA ZEFFY - Votre abonnement soutient notre mission ! Scannez le code QR pour accéder directement à la page d'achat de votre abonnement pour la saison. Conservez votre preuve d'achat.



## Club de croquet de Lotbinière inc.

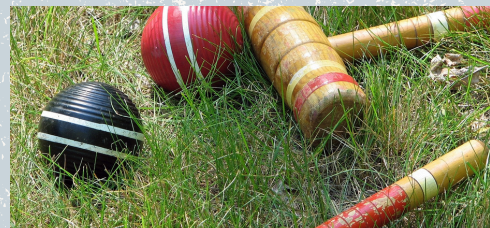
Le croquet est un jeu d'équipe et de stratégie.

**À partir du 5 janvier, du lundi au jeudi, en avant-midi et en après-midi .**

Ouvert pour tous ! Au 20, rue Joly.

Coût : 75,00\$ pour un an.

Pour plus d'informations, veuillez contacter Yolande Roy, au 418-931-3637.



# Pickleball Lotbinière

Il s'agit d'un mélange de plusieurs sports dont le tennis, le badminton, le tennis sur table et le racquetball. Il est facile d'y jouer et est peu exigeant pour les muscles et articulations. Apportez vos raquettes et balles.

**Session Hiver : dès le 5 janvier**

**Endroit : Salle Lotbinière du Centre**

**Chartier-de-Lotbinière**

**Coût : 75,00\$ pour 18 semaines**

Pour inscription et information :  
contactez Pickleball Lotbinière à :  
pplaisance@videotron.ca ou au (418)  
796-2974

## *Plages horaires*

**Lundi de 10h15 à 12h15 et 13h30 à 15h30**

**Mardi de 9h30 à 11h30**

**Mercredi et jeudi de 8h à 10h et 10h15 à 12h15**

**Vendredi de 9h30 à 11h30**

# Comité de la chapelle

## *Fleuve... il y a longtemps que je t'aime*

En collaboration avec le comité Environnement de Lotbinière.

Comment a évolué au fil des siècles notre histoire d'amour avec le fleuve? Avec l'historienne Johanne Béliveau, réfléchissons ensemble sur nos liens passés et présents avec le fleuve. Présentation d'histoire environnementale puis discussion autour d'une petite tisane.

**Mercredi 18 février 2026, à 19h à la Salle des Navigateurs du Centre Chartier-de-Lotbinière.** Gratuit, pour tous.

**Inscription recommandée à la Municipalité de Lotbinière avant le 14 février 2025 au 418-796-2103, poste 5 ou à [loisirs@municipalite-lotbiniere.com](mailto:loisirs@municipalite-lotbiniere.com)**

## *Appel de photos de détails architecturaux à Lotbinière*

Les résidents et résidentes de Lotbinière seront invités à soumettre de février à avril des photos d'un ou plusieurs détails architecturaux de leur maison patrimoniale. Ces éléments « coup de cœur » seront assemblés pour créer une affiche et une exposition durant l'été 2026.

**Plus de détails à venir dans Le Phare de février et mars.**



# 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 à partir du 1er janvier 2026**

**30\$ pour un an OU**

**55\$ pour deux ans**

## *Jeux de cartes et pétanque intérieure*

Dès le 6 janvier, tous les mardis, de 13h30 à 16h, à la salle Robert-Auger, du Centre Chartier-de-Lotbinière. Coût : Gratuit. Pour qui : Pour toutes personnes de 50 ans et plus

## *Soirée et cours de danse*

Dès le 6 janvier, tous les mardis, de 19h à 23h, à la salle Robert-Auger, du Centre Chartier-de-Lotbinière. Coût : 10\$ par personne. Pour tous aimant la danse.

## *Dîner thématique*

Le mardi 10 février 2026, de 11h30 à 16h et le 12 mai 2026, de 11h30 à 16h à la Salle Lotbinière du Centre Chartier-de-Lotbinière. Coût : à venir. Pour tous !

## **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



# 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. L'ensemble de nos salles possède le réseau wi-fi.

Pour informations ou réservation : 418 796-2103 / loisirs@municipalite-lotbiniere.com.



# VOUS ACCUEILLIR EST UN PRIVILÈGE

