



Municipalité de
Saint-Raphaël

Guide des Loisirs

HIVER 2025

LE répertoire de vos activités culturelles,
sportives et communautaires !

Index



Municipalité de
Saint-Raphaël

Index

Mot de la coordo.....	P2
Renseignements généraux.....	P3
La Bibliothèque.....	P4
Activités sportives.....	P5
Activités culturelles.....	P18
Activités spirituelles.....	P22
Les incontournables.....	P23
Les services offerts gratuits.....	P24
Les ligues amicales.....	P26
Le chalet intergénérationnel.....	P27
Service d'unité mobile.....	P28
La carte des sentiers.....	P29

MOT DE LA COORDONNATRICE DES LOISIRS

Chers citoyens,



C'est avec enthousiasme que nous vous dévoilons aujourd'hui la programmation hivernale de nos loisirs! Une saison remplie d'activités variées et accessibles pour tous les âges, où chacun pourra profiter des bienfaits de l'hiver, qu'il soit sportif, créatif ou tout simplement en quête de moments de convivialité.

L'hiver est l'occasion rêvée de se retrouver, de connecter avec ses voisins et de renforcer notre esprit communautaire. C'est pourquoi, plus que jamais, votre participation et votre implication sont essentielles pour faire de cette saison un véritable succès. Que ce soit en prenant part aux événements, en soutenant les initiatives locales ou en partageant vos idées et suggestions, chaque geste compte et enrichit l'expérience collective.

Nous vous invitons donc à vous joindre à nous pour profiter pleinement de ce que cette saison a à offrir, et à faire de notre communauté un lieu dynamique, chaleureux et uni. Ensemble, créons des souvenirs, partageons des rires et cultivons la solidarité hivernale!

Au plaisir de vous retrouver sur nos différents sites d'activités!

Cordialement,

Esther Chabot

Coordonnatrice des loisirs

Moi, bénévoler ?

Vous avez à cœur notre communauté et souhaitez contribuer à son épanouissement?

Le Service des Loisirs vous offre une belle opportunité de faire une différence en offrant votre temps comme bénévole !

Que ce soit pour encadrer des activités, pour aider lors d'événements ou pour soutenir les initiatives locales, votre implication fait toute la différence.

Le bénévolat est un moyen précieux de tisser des liens, de partager vos compétences et d'enrichir la vie de ceux qui vous entourent. Chaque geste compte et votre contribution, qu'elle soit petite ou grande, aura un impact direct sur la qualité de nos services et sur la dynamique de notre communauté.

Si vous souhaitez rejoindre notre équipe de bénévoles et participer activement à la vie locale, nous serions ravis de vous accueillir. Ensemble, faisons de notre communauté un lieu où il fait bon vivre!

418-243-2583 poste 105

loisirs@saint-raphael.ca

Messenger des Loisirs ou de la municipalité

**Pour rejoindre le
groupe Facebook**

SCAN



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Comment fonctionne les inscriptions ?

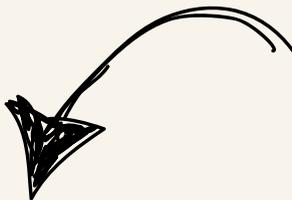
Les inscriptions, pour toutes les activités, ont lieu dès maintenant jusqu'à la date du début de l'activité elle-même. Vérifiez, pour chaque activité, les dates de début ainsi que la façon de s'inscrire. Attention ! Certaines activités doivent avoir un minimum de participants requis, sans quoi, ces dernières seront annulées. Vous pouvez vous inscrire ou demander des renseignements par :

- téléphone au numéro indiqué à chacune des activités
- en personne au bureau municipal (19, avenue Chanoine-Audet)
- courriel à : loisirs@saint-raphael.ca
- plateforme Sport-Plus

La Municipalité de Saint-Raphaël peut refuser une inscription si la limite de participants pour une activité est atteinte ou que celle-ci est déjà débutée.

Et... les modalités de paiement ?

Pour les activités organisées et offertes par le Service des Loisirs, les inscriptions peuvent être payées en argent, par carte de crédit sur la plateforme Sport-Plus ou par chèque à l'ordre de la Municipalité de Saint-Raphaël. En ce qui concerne les activités offertes par un particulier, par un organisme ou par un comité, elles sont payables au responsable de ladite activité. Il en est de même pour l'inscription, tout se fait au privé.



Notre nouveau
site web !
Allez le
consulter !



...Vers un milieu de vie culturel

La bibliothèque évolue dans l'objectif de devenir un véritable milieu de vie culturel, un espace dynamique où les citoyens peuvent se rencontrer, échanger et participer à une multitude d'activités créatives. Plus qu'un simple lieu de lecture, elle offre désormais des événements, des ateliers et des ressources qui favorisent l'enrichissement culturel et le développement personnel de tous.



Pour ne rien manquer de nos événements, ateliers et nouveautés, suivez la page Facebook de la bibliothèque!

Restez connectés et soyez informés en temps réel des activités qui animent notre espace culturel. Nous avons hâte de vous y retrouver!



Passez nous voir !

mardis & mercredis de 18h30 à 20h

1er et 3ième samedis du mois de 9h30 à 11h

Vous aimeriez faire paraître votre publicité dans le Guide des Loisirs ?

Vous avez la possibilité de faire paraître votre publicité dans nos éditions publiées en cours d'année.

C'est simple!

Communiquez avec le Service des Loisirs pour connaître les tarifs selon les formats publicitaires possibles.

Deuxième vie pour vos articles de sports et de loisirs ?

Afin d'enrichir notre offre de services et de rendre les activités sportives et de loisirs encore plus accessibles à tous, la municipalité accepte désormais les dons d'articles de sport et de loisir en bon état. Que vous ayez des équipements de ski, des raquettes, des ballons de basket, des raquettes de badminton, ou même des planches à neige dont vous ne vous servez plus, vos dons peuvent faire une réelle différence pour de nombreuses familles et participants.

Par votre contribution, vous permettez à d'autres citoyens de profiter d'une vaste gamme d'activités tout en favorisant la solidarité et l'entraide au sein de notre communauté. Chaque don compte pour enrichir notre programme et offrir plus de possibilités à ceux qui n'ont pas toujours les moyens d'acquérir ces équipements.

Si vous souhaitez faire un don, nous vous invitons à contacter notre Service des Loisirs .

Ensemble, élargissons l'accès aux loisirs pour tous !

ACTIVITÉS Sportives

 **MERCREDI**

Du 22 janvier
au 26 mars

 **19H**
60 min

 **ADULTES**



YOGA DOUX

C'EST QUOI ?

Une approche de yoga pour développer votre capacité d'observation intérieure dans la bienveillance de notre état du moment. Cette observation se réalise par des postures douces de hatha et de yin yoga, des mouvements dynamiques et de la méditation.

Par cette pratique axée spécifiquement sur la pleine conscience, nous approfondissons notre connaissance de soi, dans le non jugement et la compassion.



CENTRE COMMUNAUTAIRE

Petite salle

104 rue du Foyer, Saint-Raphaël

INFORMATIONS

COÛT

100\$ pour la session

MODALITÉS DE PAIEMENT

Plateforme Sport-Plus

Coordonnées des Loisirs

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Tapis, vêtements amples, bloc & bouteille d'eau

INSCRIPTIONS

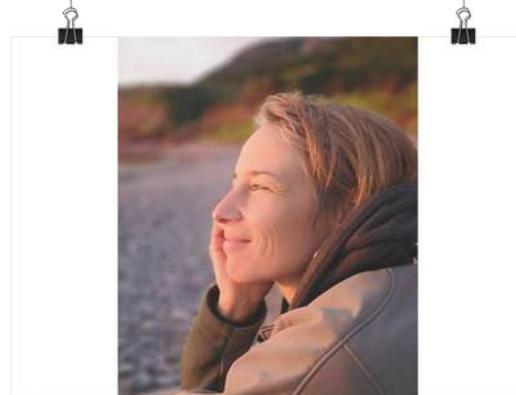
Avant le 13 Janvier 2025

EN COMPLÉMENT ...

La session peut se prolonger selon l'intérêt

RENCONTREZ L'ANIMATRICE...

Julie Laplante



 VENDREDI

Du 24 janvier
au 28 mars

 10H30

60 min

 ADULTES

CENTRE COMMUNAUTAIRE



Grande salle

104 rue du Foyer, Saint-Raphaël

INFORMATIONS

COÛT

100\$ pour la session

MODALITÉS DE PAIEMENT

Plateforme Sport-Plus

Coordonnées des Loisirs

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Vêtements amples, bloc &
bouteille d'eau

INSCRIPTIONS

Avant le 13 Janvier 2025

EN COMPLÉMENT ...

La session peut se prolonger selon l'intérêt

RENCONTREZ L'ANIMATRICE...

Julie Laplante



ACTIVITÉS Sportives

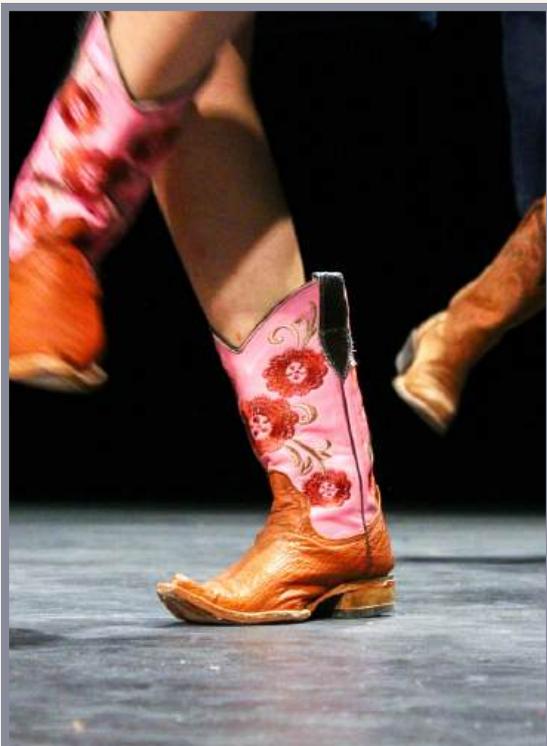


YOGA CHAISE

C'EST QUOI ?

Le yoga sur chaise est une forme de yoga accessible qui utilise une chaise comme support pour réaliser des postures et des exercices de respiration. Il est particulièrement bénéfique pour les personnes ayant des limitations de mobilité, les seniors ou ceux qui passent beaucoup de temps assis. Cette pratique permet de renforcer la flexibilité, d'améliorer la posture et de réduire le stress, tout en étant adaptable aux besoins individuels. Le tout dans un environnement confortable et sécurisé.

ACTIVITÉS Sportives



DANSE COUNTRY

C'EST QUOI ?

La danse country est associée à la musique country. Elle se pratique généralement en ligne, avec des mouvements synchronisés exécutés par des groupes de danseurs. Les pas peuvent varier de simples séquences à des chorégraphies plus complexes, et la danse peut se faire à deux ou en groupe.

La danse country est connue pour son ambiance festive et conviviale, et elle est souvent pratiquée lors de fêtes ou d'événements communautaires.



CENTRE COMMUNAUTAIRE

Grande salle

104 rue du Foyer, Saint-Raphaël

 LUNDI

13 janvier au
17 mars

 60 min/ch

19H Débutant

20H Inter

 12 ANS ET
+

INFORMATIONS

COÛT

120\$ pour la session

MODALITÉS DE PAIEMENT

argent comptant, sur place

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Vêtements amples et bouteille d'eau

INSCRIPTIONS

418-234-6008

bedith10@hotmail.com

EN COMPLÉMENT

Il est possible de payer quotidiennement,
12\$ pour une soirée complète !

RENCONTREZ L'ANIMATRICE...

Edith Chabot





MARDI

Du 22 janvier
au 26 mars



10H00

60 min



PARENTS
& BÉBÉS

CENTRE COMMUNAUTAIRE



Petite salle

104 rue du Foyer, Saint-Raphaël

ACTIVITÉS Sportives



INFORMATIONS

COÛT

100\$ pour la session

MODALITÉS DE PAIEMENT

Plateforme Sport-Plus

Coordonnées des Loisirs

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Vêtements amples & bouteille d'eau

INSCRIPTIONS

Avant le 13 Janvier 2025

EN COMPLÉMENT

La session peut se prolonger selon l'intérêt

BOUGE AVEC BÉBÉ

C'EST QUOI ?

Une remise en forme avec l'arrivée de bébé ?

Oui c'est possible !

“Bouge avec bébé” est un cours combinant exercices aérobiques, musculaires et étirements qui permet un renforcement rapide du plancher pelvien .

Tu as envie de bouger avec poupon ? Le porte-bébé est suggéré .

Et s'il fait beau ,
le cours aura lieu à l'extérieur !

RENCONTREZ L'ANIMATRICE...

Sylvie Beaulieu



ACTIVITÉS Sportives

 **MERCREDI**

22 janvier au
26 mars

 **18H30**

60 minutes

 **ADULTES
& ADOS**



STEP-FITNESS



CENTRE COMMUNAUTAIRE

Grande salle

104 rue du Foyer, Saint-Raphaël

INFORMATIONS

COÛT

100\$ pour la session

MODALITÉS DE PAIEMENT

Plateforme Sport-Plus

Coordonnées des Loisirs

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Vêtements amples &

bouteille d'eau, souliers confortables

INSCRIPTIONS

Avant le 13 Janvier 2025

C'EST QUOI ?

Le Step fitness est un exercice cardiovasculaire qui consiste à monter et descendre d'une plateforme réglable. Les mouvements sont souvent chorégraphiés sur de la musique, et l'intensité peut être ajustée en fonction de la hauteur du step et de la vitesse. Ce sport tonifie les jambes, les fessiers et améliore l'endurance tout en restant doux pour les articulations. C'est un excellent choix pour travailler le cardio et la coordination.

RENCONTREZ L'ANIMATRICE...

Sylvie Beaulieu



 DIMANCHE

12 & 19 janvier

 9H

180 minutes

 ADULTES

CHALET INTERGÉNÉRATIONNEL



104 rue du Foyer, Saint-Raphaël

ACTIVITÉS Sportives



INFORMATIONS

COÛT

GRATUIT !

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Ski de fond, vêtements chaud
et bouteille d'eau

INSCRIPTIONS

Plateforme Sport-Plus
Coordonnées des Loisirs

EN COMPLÉMENT

Encouragez cette belle initiative
citoyenne par votre participation !

RENCONTREZ LES ANIMATEURS

Jérôme Carrier & Annabelle Hellie

SKI HORIZON

C'EST QUOI ?

Le cours d'initiation au ski de fond pour adultes se déroule en deux rencontres, permettant de découvrir et de maîtriser les bases de ce sport nordique dans une ambiance conviviale. Lors de la première séance, les participants apprendront les techniques fondamentales de glisse, d'équilibre et de propulsion, tout en étant guidés par un instructeur expérimenté. La deuxième rencontre permet de renforcer ces acquis, en améliorant la coordination et en abordant des parcours simples. Ces deux rencontres seront idéales pour ceux qui souhaitent découvrir le ski de fond, tout en progressant à leur rythme et en profitant des bienfaits de l'activité physique en pleine nature.

ACTIVITÉS Sportives



MINI-SKIEURS

C'EST QUOI ?

Le cours d'initiation au ski de fond pour enfants est conçu pour faire découvrir ce sport de manière ludique et sécuritaire. À travers des jeux et des exercices adaptés à leur âge, les enfants apprendront les bases de la glisse, de l'équilibre et des techniques de ski. Sous la supervision de moniteurs expérimentés, ils progresseront à leur rythme, tout en s'amusant à explorer la neige. Ce cours permet non seulement de développer la motricité, mais aussi de renforcer la confiance en soi et l'esprit d'équipe, dans un environnement naturel et chaleureux.



CHALET INTERGÉNÉRATIONNEL

104 rue du Foyer, Saint-Raphaël



DIMANCHE

12 janvier au
9 février



9H30

150 mins



ENFANTS

INFORMATIONS

COÛT

50\$ pour la session

MODALITÉS DE PAIEMENT

Plateforme Sport-Plus

Coordonnées des Loisirs

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Skis de fond, vêtements chauds et
bouteille d'eau

INSCRIPTIONS

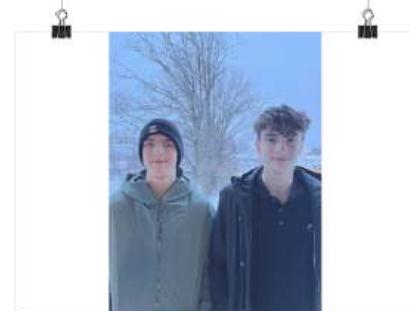
Avant le 10 Janvier 2025

EN COMPLÉMENT ...

Minimum de 8 inscriptions

RENCONTREZ LES ANIMATEURS...

Philémon & Baptiste Carrier



LUNDI &
JEUDI

Semaine du
13 janvier

9H

120 minutes

ADULTE

ACTIVITÉS Sportives

CENTRE COMMUNAUTAIRE



Grande salle

104 rue du Foyer, Saint-Raphaël

INFORMATIONS

COÛT

GRATUIT

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Vêtements amples & bouteille d'eau

INSCRIPTIONS

Contactez le Services des Loisirs directement
ou présentez-vous sur place !



PICKLEBALL

C'EST QUOI ?

Le pickleball est un sport en pleine croissance qui mélange des éléments du tennis, du badminton et du ping-pong. Il se joue sur un petit terrain, avec une raquette légère et une balle perforée, en simple ou en double. Accessible à tous, ce sport convient autant aux débutants qu'aux joueurs expérimentés. Que ce soit pour rester actif, rencontrer de nouvelles personnes ou simplement s'amuser, le pickleball est une activité conviviale et dynamique qui saura plaire à tous les âges!



ACTIVITÉS Sportives



DANSE ENFANTINE

C'EST QUOI ?

Danse enfantine (3 à 5 ans)

Plongez votre tout-petit dans une activité ludique et enrichissante avec notre cours de danse enfantine. À travers le jeu, la musique et des mouvements simples, les enfants développent leur motricité, leur créativité et leur confiance en eux. Inspirées de contes, d'animaux ou de la nature, les séances encouragent l'expression personnelle tout en favorisant l'écoute, la socialisation et le plaisir de bouger. Un moment d'épanouissement tout en douceur!



CENTRE COMMUNAUTAIRE

Petite salle

104 rue du Foyer, Saint-Raphaël



LUNDI

20 janvier au
31 mars



18H

45 minutes



ENFANTS

3-5 ans

INFORMATIONS

COÛT

126\$ pour la session

MODALITÉS DE PAIEMENT

Plateforme de l'École de Danse MOVE.

Scannez ce code ou allez sur la
plateforme de QUIDIGO



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Vêtements amples & bouteille d'eau

INSCRIPTIONS

Avant le 13 Janvier 2025

EN COMPLÉMENT ...

Congé le 3 mars

MOVE
Ecole de danse M O V E

 LUNDI

20 janvier au
31 mars

 18H45

60 minutes

 ENFANTS

6-12 ans

CENTRE COMMUNAUTAIRE



Petite salle

104 rue du Foyer, Saint-Raphaël

INFORMATIONS

COÛT

126\$ pour la session

MODALITÉS DE PAIEMENT

Plateforme de l'École de Danse MOVE.

Scannez ce code ou allez sur la
plateforme de QUIDIGO



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Vêtements amples & bouteille d'eau

INSCRIPTIONS

Avant le 13 Janvier 2025

EN COMPLÉMENT

Congé le 3 mars

MOVE
Ecole de danse MOVE

ACTIVITÉS Sportives



HIP-HOP DÉBUTANT

C'EST QUOI ?

Offrez à votre enfant une initiation dynamique au hip-hop, une danse urbaine riche en énergie, créativité et rythme! À travers des mouvements simples et accessibles, ce cours enseigne les bases du hip-hop tout en développant la coordination, le sens du rythme et la motricité. Les enfants auront l'occasion d'exprimer leur personnalité, de stimuler leur créativité et de gagner en confiance en eux. Ce cours est également un moment de socialisation, où ils pourront partager des moments amusants avec d'autres dans une ambiance positive et collaborative!

ACTIVITÉS Sportives



HIP-HOP ADULTE

C'EST QUOI ?

Découvrez l'énergie et la créativité du hip-hop avec ce cours spécialement conçu pour les adultes! Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez perfectionner vos mouvements, ce cours vous permet d'apprendre les bases et les styles variés de cette danse urbaine dynamique. En plus de travailler votre coordination, votre sens du rythme et votre motricité, vous pourrez libérer votre créativité, exprimer votre personnalité et vous dépenser dans une ambiance conviviale et motivante. Un moment parfait pour s'amuser, se dépasser et relâcher le stress!



CENTRE COMMUNAUTAIRE

Petite salle

104 rue du Foyer, Saint-Raphaël



LUNDI

20 janvier au
31 mars



20H

60 minutes



ADULTES

INFORMATIONS

COÛT

126\$ pour la session

MODALITÉS DE PAIEMENT

Plateforme de l'École de Danse MOVE.

Scannez ce code ou allez sur la plateforme de QUIDIGO



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Vêtements amples & bouteille d'eau

INSCRIPTIONS

Avant le 13 Janvier 2025

EN COMPLÉMENT ...

Congé le 3 mars

MOVE
École de danse M O V E

 LUNDI

6 janvier au
28 avril

 13H30

90 minutes

 ADULTES

50 ans et +

ACTIVITÉS Sportives

FADOQ



5 avenue Chanoine-Audet, Saint-Raphaël



INFORMATIONS

COÛT

Gratuit !

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Vêtements amples & bouteille d'eau

INSCRIPTIONS

Sur place, selon l'horaire.

EN COMPLÉMENT

Coordonnées responsable :

Nadine St-Germain, 418-883-3699 p.3,

viactive@entraidesolidarite.com, www.entraidesolidarite.com



VIACTIVE

C'EST QUOI ?

Viactive, c'est d'abord une occasion de bouger en groupe pour les 50 ans et plus, mais également un prétexte pour aborder des questions de santé. Des bénévoles, formés et supervisés, animent des routines composées d'exercices physiques qui sollicitent la force et l'endurance musculaire, la flexibilité, l'équilibre et l'agilité. Viactive c'est aussi un lieu d'activités sociales permettant de briser l'isolement, de créer des liens et de maintenir de bonnes habitudes de vie. « Bouger c'est la santé, en groupe c'est inégalé! ».

ACTIVITÉS Sportives



GYMNASE DE L'ÉCOLE

88 rue du Foyer

SPORT-FAMILLE LUNDI

C'EST GRATUIT ! INFORMATIONS

Le lundi, de 19 h à 21 h, le Sport-Famille vous invite à une soirée gratuite pour toute la famille!

Venez passer un moment agréable ensemble, dans un esprit de convivialité et de plaisir.

Animations sportives : Chaque semaine, une nouvelle activité sportive est proposée pour bouger et s'amuser ensemble, que ce soit du basketball, du volleyball ou des jeux d'équipe.

Un moment parfait pour se détendre, bouger et renforcer les liens familiaux dans un cadre amusant et sans frais. Venez nombreux!

INFORMATIONS

Rejoignez-nous pour des soirées de badminton sans réservation !

Détails :

- Trois terrains disponibles de 18 h à 21 h
- Tarif : 10 \$ par terrain, payable en argent le soir même
- Accès sans réservation : Premier arrivé, premier servi !

Profitez d'une partie de badminton entre amis ou en famille. N'oubliez pas d'apporter votre raquette et de venir tôt pour réserver votre terrain !

MARDI BADMINTON

SPORT-ADO MERCREDI

C'EST GRATUIT ! INFORMATIONS

En collaboration avec la Maison des Jeunes, nous proposons des activités sportives gratuites spécialement dédiées aux adolescents. de 19h à 21h. Venez vous amuser et bouger dans un cadre dynamique, au gymnase de la municipalité!

- Jeux collectifs : basketball, soccer, volleyball et autres sports de groupe pour vivre des moments excitants entre amis.
- Activités variées : Chaque semaine, de nouvelles animations sont proposées pour découvrir différents sports et relever des défis. Ces activités sont une excellente occasion de se défouler, de se faire de nouveaux amis et de pratiquer un sport en toute convivialité.

Rejoignez-nous pour bouger et passer un bon moment!

INFORMATIONS

Débutera la semaine du 20 janvier 2024, tous les jeudis à partir de 19h.

Détails de l'inscription :

- Nombre d'équipes limité : Maximum 6 équipes
- Coût par équipe : 120 \$/session

Inscrivez-vous dès maintenant pour réserver votre place ! Pour plus d'informations ou pour inscrire votre équipe, contactez-nous !

JEUDI VOLLEY-BALL



LE GYMNASSE EST DISPONIBLE POUR DES RÉSERVATIONS!
AFIN D'ORGANISER VOS ACTIVITÉS SPORTIVES OU
ÉVÉNEMENTS. CONTACTEZ LE SERVICE DES LOISIRS POUR
PLUS DE DÉTAILS ET POUR CONNAÎTRE LES DISPONIBILITÉS.



JEUDI

Du 23 janvier
au 27 mars



18H30

90 minutes



ADULTES

10 ans et +

PROJET INTERGÉNÉRATIONNEL !

Pour tous ! Vraiment !

ACTIVITÉS Culturelles

CENTRE COMMUNAUTAIRE



Petite salle

104 rue du Foyer, Saint-Raphaël



INFORMATIONS

COÛT

100\$ pour la session

MODALITÉS DE PAIEMENT

Plateforme Sport-Plus

Coordonnées des Loisirs

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Vêtements amples &

bouteille d'eau

INSCRIPTIONS

Avant le 13 Janvier 2025

EN COMPLÉMENT

Minimum 10 et Maximum 16 inscriptions

RENCONTREZ L'ANIMATEUR...

Liam Verras

IMPRO-CONNEXION

C'EST QUOI ?

Plongez dans une activité unique où l'imagination n'a pas d'âge!
L'improvisation intergénérationnelle rassemble jeunes et moins jeunes autour de jeux et scénarios spontanés. Ce moment convivial permet de briser les barrières, de stimuler la créativité et de partager des éclats de rire dans une ambiance détendue. Que vous soyez débutant ou expérimenté, venez explorer l'art de l'impro dans un esprit de collaboration et de plaisir partagé!



ACTIVITÉS Culturelles



CAFÉ-RENCONTRE

C'EST QUOI ?

Activités pour les parents d'enfants de 0-2 ans et les femmes enceintes. Venez socialiser entre parents sous un thème différent à chaque rencontre. Les activités proposées seront définies selon les intérêts des participants (cuisine, art, plein air, etc.). Ce moment vous permettra de mieux comprendre votre rôle comme parent, d'enrichir vos habiletés parentales, et de partager des solutions en échangeant avec d'autres parents.



CENTRE COMMUNAUTAIRE

Petite salle

104 rue du Foyer, Saint-Raphaël

INFORMATIONS

COÛT

GRATUIT

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Vêtements amples &

bouteille d'eau, souliers confortables

INSCRIPTIONS

www.mfbellechasse.org

SCAN



EN COMPLÉMENT ...

Quatre (4) inscriptions pour que la session ait lieu

Maximum de 10 participants



Maison
de la famille
de Bellechasse

et centre
de ressources
périnatales



MERCREDI

22 janvier au 2
avril

(pause relâche)



13H

120min



ADULTES
& 0-2 ANS

 DIMANCHE

Du 26 janvier
au 30 mars

 10H

60 minutes

 ENFANTS

6-12 ans

CENTRE COMMUNAUTAIRE



Petite salle

104 rue du Foyer, Saint-Raphaël

INFORMATIONS

COÛT

50\$ pour la session de 10 semaines

MODALITÉS DE PAIEMENT

Plateforme Sport-Plus

Coordonnées des Loisirs

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Vêtements amples & bouteille d'eau

INSCRIPTIONS

Avant le 13 Janvier 2025

EN COMPLÉMENT

Minimum 10 inscriptions

ACTIVITÉS Culturelles



ART-ENFANT

C'EST QUOI ?

Viens laisser libre cours à ton imagination et découvrir de nouvelles façons de créer ! Cet atelier ludique et éducatif propose une variété d'activités artistiques pour éveiller la créativité des jeunes dans une ambiance chaleureuse et amusante.

Au programme :

 Bricolage : Fabrique ton propre chef-d'œuvre avec des matériaux variés comme le carton, les plumes, les paillettes, et bien plus encore !

 Coloriage et peinture : Explore les couleurs et crée des dessins éclatants, que ce soit avec des crayons, des pastels ou des pinceaux.

 Dessin : Apprends à dessiner des formes, des personnages ou même des paysages grâce à des techniques simples et amusantes.

Créations spéciales : Réalise des projets uniques comme des cartes de vœux, des décorations ou des œuvres thématiques selon les saisons.

Chaque semaine, les enfants repartiront avec leurs propres créations et de nouvelles compétences artistiques !



JANVIER

- 9 janvier : Tournoi de Joffre, 18h30
- 16 janvier : Tournoi de Charlemagne, 18h30
- 23 janvier : Tournoi de Joffre, 18h30



FÉVRIER

- 1er février : Souper dansant à 16h (Centre communautaire)
- 2 février : Tournoi de Charlemagne à 13h
- 13 février : Diner de la Saint-Valentin à 11h30 & tournoi de Joffre à 18h30
- 20 février : Tournoi de Charlemagne à 18h30
- 27 février : Tournoi de Joffre à 18h30

Shuffleboard



Tous les mercredis et vendredis après-midi
Pour info : George Saint-Amant 418-705-0604

MARS

- 1er mars : Souper dansant à 16h (Centre communautaire)
- 2 mars : Tournoi de Charlemagne à 13h
- 13 mars : Tournoi de Joffre à 18h30
- 20 mars : Tournoi de Charlemagne à 18h30
- 27 mars : Tournoi de Joffre à 18h30



À SAVOIR !

- 1- Ouvert à tous pour les tournois de cartes !!!
- 2- Inscriptions tournois : Arriver simplement 30 minutes avant.
8\$/personne.
- 3- Pour les repas, 20 \$ pour les membres, sinon 22 \$.



 **MERCREDI**

Du 22 janvier
au 26 mars

 **19H30**
60 min

 **ADULTES**

ACTIVITÉS Spirituelles

CENTRE COMMUNAUTAIRE



Grande salle

104 rue du Foyer, Saint-Raphaël



INFORMATIONS

COÛT

100\$ pour la session

MODALITÉS DE PAIEMENT

Plateforme Sport-Plus

Coordonnées des Loisirs

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Vêtements amples & bouteille d'eau

INSCRIPTIONS

Avant le 13 Janvier 2025

EN COMPLÉMENT

La session peut se prolonger selon l'intérêt

RELAXATION MÉDITATIVE

C'EST QUOI ?

Dans un monde où le rythme effréné nous emporte, offrez-vous une pause bienfaisante pour ralentir et retrouver votre sérénité. En position assise ou allongée, laissez-vous guider dans un voyage intérieur, où détente, créativité, intuition et techniques respiratoires se rejoignent pour vous reconnecter profondément à vous-même. Un cours conçu pour apaiser l'esprit et nourrir l'âme.

RENCONTREZ L'ANIMATRICE...

Sylvie Beaulieu



LES INCONTOURNABLES de l'hiver Raphaëlois !

LA FÊTE DES JOUES ROUGES

INFORMATIONS

& LA SEMAINE DE RELÂCHE

En février, la municipalité vous invite à participer à la **Fête des Joues Rouges**, un événement festif qui met à l'honneur les loisirs d'hiver! Pendant une fin de semaine, petits et grands pourront profiter d'activités extérieures pour célébrer les joies de la saison froide. Cette fête est une belle occasion de se rassembler, de profiter de notre magnifique hiver et de créer des souvenirs mémorables en famille ou entre amis.

- Impliquez-vous! Nous invitons les enfants, les parents et tous les citoyens à partager leurs idées d'activités pour enrichir notre programmation. Que ce soit des jeux sur neige, des ateliers ou des défis hivernaux, toutes vos suggestions sont les bienvenues!
- Devenez bénévole Vous souhaitez donner un coup de main? Rejoignez notre équipe de bénévoles pour aider à l'organisation ou l'animation des activités. Chaque geste compte pour faire de cet événement un succès!
- **Date à confirmer.**

Semaine de relâche : Une semaine d'amusement pour toute la famille!

La semaine de relâche est l'occasion parfaite pour décrocher, s'amuser et passer du temps de qualité en famille.

La municipalité vous propose une programmation variée pour tous les âges, alliant loisirs, créativité et moments de détente :

- Activités extérieures : Patinage libre, glissades, jeux sur neige et bien plus pour profiter du plein air!
- Ateliers et bricolages : Des activités intérieures pour laisser libre cours à l'imagination des enfants.
- Moments en famille : Soirées cinéma, chasses au trésor et autres surprises pour rassembler petits et grands.

Participez activement!

Vous avez des idées d'activités? Nous serions ravis de les entendre! De plus, toute aide en bénévolat est la bienvenue pour faire de cette semaine un moment inoubliable pour la communauté.

Profitez de la relâche pour créer des souvenirs, bouger et partager des moments magiques avec vos proches!



BAZAR & VIDE-MAISON



8 mars & 26 avril



9h à 16h



Pour tous !



Grande salle, Centre communautaire



N'attendez plus, contactez le Service des Loisirs.

LES SERVICES OFFERTS

gratuits & en tout temps

LES PATINOIRES

INFORMATIONS



TERRAIN DES LOISIRS
104, rue du foyer



POUR TOUS !



EN TOUT TEMPS, SELON LA MÉTÉO



TOUS LES JOURS
8h à 22h



PATINAGE LIBRE (TERRAIN PÉTANQUE)

Nous sommes heureux d'annoncer l'aménagement d'une toute nouvelle patinoire sur notre terrain de pétanque, pensée pour offrir à notre communauté un espace de patinage libre, agréable et accessible cet hiver. Voici ce qui vous attend :

- Patinage libre uniquement : Cette patinoire est dédiée à la détente et au plaisir. Venez profiter d'un moment en famille ou entre amis, sans partie de hockey pour garantir un environnement calme et sécuritaire.
- Un espace aménagé pour votre confort : Des bancs sont installés pour permettre aux utilisateurs de se reposer ou de chauffer leurs patins.
- Une ambiance chaleureuse : De petites lumières illuminent la patinoire à la tombée de la nuit, et une douce musique d'ambiance ajoute une touche féérique à vos soirées d'hiver.

Cette patinoire est là pour vous offrir un lieu de loisirs hivernaux dans un cadre convivial et adapté à tous les âges. Nous avons hâte de vous y voir!

HOCKEY (TERRAIN MULTI-JEUX)

Amusez-vous en respectant les autres!

Notre patinoire de hockey est aménagée pour les amateurs de jeux en équipe et de plaisir sur glace.

Pour que tout le monde puisse profiter de l'espace, voici quelques règles de courtoisie à respecter :

- Priorité à la sécurité : Respectez les autres joueurs, peu importe leur âge ou niveau.
- Jeu fair-play : Pas de gestes brusques ni de comportements agressifs.
- Partage de l'espace : Si la patinoire est occupée, faites des pauses pour laisser les autres jouer à leur tour.



NOUVEAUTE !

UNE APPLI POUR "GUETTER" TA GLACE !

Qu'est-ce que c'est que Guette ta glace ?

Accrochez-vous, car le Conseil régional de l'environnement Chaudière-Appalaches (CRECA) dégage cet hiver le projet "Guette ta glace" !

Une super initiative pour jongler entre adaptation aux caprices du climat et amour des plaisirs d'hiver.

Une **appli magique** sera bientôt à la portée de **tous les citoyens** de Chaudière-Appalaches, vous permettant de vérifier en temps réel l'état de vos patinoires préférées !

Restez à l'affût pour ne pas rater le lancement de cette petite pépite !



LES SERVICES OFFERTS

gratuits & en tout temps

LES PISTES DE SKI DE FOND & RAQUETTES

INFORMATIONS



TERRAIN DES LOISIRS

104, rue du foyer



EN TOUT TEMPS



POUR TOUS

RESTEZ À L'AFFÛT DE NOS RÉSEAUX
POUR L'ÉTAT DE LA PISTE !



UNE APPLICATION SERA BIENTÔT
DISPONIBLE !

- Sept (7) km de sentiers entretenus par la municipalité
- Accès gratuit
- Assez larges pour circuler à pied côté du tracé de ski de fond
- Situés en milieu boisé

Règles :

- Respectez les sens uniques indiqués pour éviter les face-à-face ;
- Respectez les terrains privés et ses propriétaires. L'utilisation des sentiers n'est pas un droit acquis, c'est un privilège et celui-ci pourrait être révoqué à la suite du non-respect des règles.
- Rapporter vos déchets
- Les chiens doivent être attachés en tout temps et leurs excréments doivent être ramassés
- Assurez votre sécurité en restant prudent et en respectant vos limites. La municipalité n'assure pas de patrouille de sécurité dans les sentiers.

Pour signaler un bris ou toute autre situation, appelez à la municipalité au (418) 243-2853, poste 105.



INFORMATIONS

 Dimanches matins  9h à 12h On espère commencer à la mi-janvier, mais restez à l'affût sur nos réseaux !

Une activité amusante pour toute la famille dans une ambiance chaleureuse.

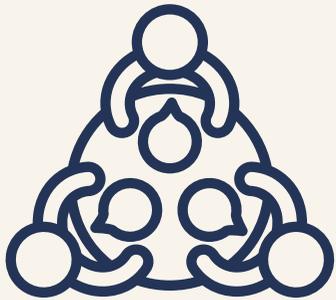
Besoin d'une chambre à air ? Pas de souci, un service de distribution est disponible sur place !

Stationnement : Accès par la rue entre les maisons 473 et 471, boulevard Saint-Pierre.

Habillez-vous chaudement et venez glisser avec nous !



LES GLISSADES



NOS LIGUES AMICALES Raphaëloises



DARDS



Rejoignez-nous tous les vendredis soirs pour des parties conviviales dans une ambiance décontractée !
Que vous soyez débutant ou expert, notre ligue est ouverte à tous ceux qui veulent s'amuser et partager un bon moment.

Adultes



Petite salle, Centre Communautaire



19h à -



Tous les vendredis



INFORMATIONS

INFORMATIONS



POKER



Édifice communautaire



Adultes



Tous les vendredis



19h à -

Rejoignez notre table chaque vendredi soir pour une soirée de poker dans une ambiance détendue et conviviale ! Que vous soyez un as des cartes ou simplement curieux d'apprendre, tout le monde est le bienvenu.

CLUB DE COURSE



INFORMATIONS

Envie de courir en bonne compagnie et de découvrir de nouvelles balades?
Notre club fonctionne sur une base de partage et de rencontres spontanées.

Rejoignez-nous dès maintenant !

Scannez le code QR ci-dessous pour accéder à notre groupe et ne manquez aucune sortie.

Peu importe votre niveau, tout le monde est bienvenue !

SCAN



ENVIE DE LANCER UNE LIGUE ? UN CLUB ? UN COMITÉ ?

Vous avez une idée, une passion ou un projet qui pourrait rassembler les citoyens de Saint-Raphaël? Que ce soit pour créer une ligue sportive, un club social ou un comité citoyen, la municipalité est là pour vous accompagner.

Nous croyons en la force du collectif et au pouvoir des initiatives locales pour renforcer le dynamisme de notre belle communauté.

Partagez-nous vos idées! Ensemble, donnons vie à vos projets pour faire vibrer Saint-Raphaël.



Contactez-nous dès maintenant !

Chalet intergénérationnel

LE LIEU DE RENCONTRES RAPHAËLOISES !

Nous sommes fiers de vous annoncer que le chalet intergénérationnel sera désormais ouvert tous les jours de 9h à 22h dans un esprit d'autonomie et de confiance envers notre communauté.

Caractéristiques du chalet :

- Sécurité renforcée : Caméras présentes sur le site, armement et éclairage automatisés.
- Distributrices de collations et de boissons chaudes/froides.
- Toilettes propres et vestiaires pratiques.
- Abreuvoir à disposition.
- Bobby (une loutre ou baleine adorable), prête à vous aider pour le patinage!



Ce chalet, ouvert à tous, représente un véritable symbole de confiance en notre communauté et d'entraide.

Ensemble, faisons-en un lieu chaleureux et accueillant pour petits et grands !

RAPPEL DES RÈGLES DE VIE EN COMMUNAUTÉ...

POUR UN ESPACE AGRÉABLE À TOUS

POUR QUE NOTRE COMMUNAUTÉ RESTE UN ENDROIT CHALEUREUX

ET HARMONIEUX



• **Respect des lieux :** Pensez à jeter vos déchets dans les poubelles prévues à cet effet et gardez nos espaces propres pour le bien de tous.

• **Interdiction de consommer drogue ou alcool :** Ces substances ne sont pas permises dans nos espaces publics afin de garantir un environnement sécuritaire et convivial.

• **Aider son prochain :** Un geste simple peut faire toute la différence! Soyez attentifs aux autres et n'hésitez pas à offrir votre aide si quelqu'un en a besoin.

JE M'ENGAGE !

L'accès-loisirs

MOBILE EST À SAINT-RAPHAËL !



Municipalité de
Saint-Raphaël

Du 11 au 16 février, venez découvrir et essayer gratuitement une variété de loisirs hivernaux au Terrain des loisirs (104, rue du Foyer).

Une occasion parfaite pour bouger et profiter de l'hiver!

Saviez-vous que l'unité mobile peut aussi être réservée pour des groupes? Écoles, CPE, FADOQ, ou tout autre organisme : profitez de cette opportunité pour offrir une expérience unique à vos participants.



**L'ACCÈS-
LOISIRS
MOBILE**

**ESSAIE GRATUIT
DE LOISIRS
HIVERNAUX**

Du 11 au 16 février, sur le
Terrain des loisirs au 104,
rue du Foyer, Saint-Raphaël



Pour toute information ou pour réserver, contactez le service des loisirs !

Une initiative rendue possible grâce à nos précieux partenaires :
Avenir-Loisirs Québec, URLs Chaudière-Appalaches, et le gouvernement du Québec.

★ Ne manquez pas cette chance de découvrir de nouvelles activités!



Municipalité de
Saint-Raphaël

Ski de fond/marche/raquette

CARTE DU SENTIER





Municipalité de
Saint-Raphaël

SAINT-RAPHAËL, C'EST VOUS QUI L'ANIMEZ !

Le Guide des Loisirs - Hiver à Saint-Raphaël regorge d'activités et de choix pensés pour rassembler et enrichir notre vie communautaire.

Mais pour que cette offre prenne vie et qu'elle devienne une véritable force dans notre municipalité, nous avons besoin de vous !

Votre participation est essentielle, que ce soit en vous inscrivant aux activités, en y invitant vos proches ou en vous impliquant comme bénévole.

Ensemble, nous pouvons faire de Saint-Raphaël un lieu où chacun trouve sa place, où les loisirs renforcent les liens et où le plaisir de se retrouver devient une tradition.

**FAITES PARTIE DE L'ACTION ET CONTRIBUEZ À ANIMER
NOTRE MUNICIPALITÉ CET HIVER !**



Municipalité de
Saint-Raphaël

SAINT-RAPHAËL...

PRÈS DE VOUS, PRÈS DE TOUT !

INSCRIVEZ-VOUS!



**ALERTES ET
NOTIFICATIONS
DE MASSE**

- Avis d'ébullition
- Bris d'aqueduc
- Inondation
- Alerte météo
- Fermeture de rue



ALERTES ET NOTIFICATIONS DE MASSE

**SOYEZ INFORMÉ
EN TOUT TEMPS!**



Municipalité de
Saint-Raphaël

SCAN

Fourrière Canine



Compte TikTok



Abonnez-vous à notre infolettre !



Page Facebook de la Municipalité



Bibliothèque



Site web de la Municipalité

