

# PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - ÉTÉ 2026



La saison estivale est arrivée et les différentes municipalités de l'Île d'Orléans annoncent par le biais de cet encart leur programmation pour la prochaine saison des loisirs.

Avec une programmation diversifiée, le service des loisirs propose une gamme d'activités touchant à la culture, au sport et à la vie communautaire. Ce document se veut un outil pratique afin de connaître les différents types de cours offerts sur tout le territoire de la MRC de L'Île-d'Orléans ainsi que les horaires et les tarifs applicables. Consultez-le, c'est pour vous!

Les loisirs et l'activité physique sont à la base de la qualité de vie de tous les citoyens et constituent une force d'attractivité pour le développement des communautés. Les équipes de chacune des municipalités travaillent afin de développer chaque saison davantage l'offre des loisirs et ainsi dynamiser notre territoire. Cette action s'inscrit dans le cadre du Plan d'action de la Politique familiale et des aînés de la MRC de L'Île-d'Orléans et répond à l'objectif de favoriser le développement des loisirs culturels et sportifs ainsi que leur accessibilité.

Bon été à tous!

*L'île d'Orléans,  
une île vivante!*



## AVANT-PROPOS

La grille des loisirs de la MRC de l'Île d'Orléans se veut inclusive : les activités de chacune des municipalités sont en majorité offertes à tous les résidents de l'Île. Un citoyen de Sainte-Pétronille peut fort bien s'inscrire à une activité de loisirs à Saint-Pierre, tout le monde est bienvenu. Nous travaillons dans l'optique d'offrir, sur l'ensemble du territoire, une offre de loisirs complète et complémentaire.

N'hésitez pas à interpeller les responsables des loisirs municipaux si vous avez des idées d'activités ou de loisirs, nous sommes à l'écoute !

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
<b>Art en direct à la Maison Drouin</b>	Plusieurs artistes membres du Regroupement BLEU créeront sur le site magnifique de la Maison Drouin, l'une des plus anciennes résidences insulaires d'inspiration française.	<b>Dimanche 21 juin, 13 h à 16 h</b>	Gratuit	Maison Drouin 2958, chemin Royal <b>Sainte-Famille</b>		Fondation François-Lamy info@ fondationfrancoislamy.com Regroupement BLEU
<b>Exposition Collectif ETC</b>	10 artistes du Collectif ETC présentent sous le thème « À quoi bon courir le monde » leurs œuvres en vitrine. Parcours pédestre. Vernissage le jeudi 11 juin à 17h au Quai de Sainte Pétronille.	Du 11 juin au 15 octobre	Gratuit	Chemin Royal, de la Goéliche à l'Anse aux canots <b>Sainte-Pétronille</b>		Violette Goulet T 418 828-9245
<b>Appel pour une exposition de photos, par le Centre culturel Robert-Martel et la Municipalité de Sainte-Pétronille</b>	« Ici, comme pas ailleurs » Pourquoi rêver de paysages exotiques quand chez soi des lieux insolites nous procurent des moments de pur ravissement. Ouvert aux membres du CCRM et aux citoyens de Sainte-Pétronille	Du 25 octobre au 8 novembre	Gratuit	Centre communautaire Raoul Dandurand 104, chemin du Bout-de-l'Île <b>Sainte-Pétronille</b>	Aout 2026, des informations supplémentaires vous parviendront au cours de l'été	Violette Goulet T 418 828-9245 Carole Duplain, Louise Dolbec
<b>Vernissage de l'exposition Le Pont de l'Île</b>	L'exposition, qui regroupe les œuvres originales de 21 artistes membres du Regroupement BLEU, offre une interprétation poétique et artistique du Pont de l'Île.	<b>Jeudi 25 juin, 17 h</b> (Formule 5 à 7) L'exposition se déroule durant toute la période estivale	Gratuit	Maison de nos aïeux 2485, chemin Royal <b>Sainte-Famille</b>		Fondation François-Lamy info@ fondationfrancoislamy.com Regroupement BLEU

## ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
<b>Café rencontre</b>	Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de cartes et discussions	<b>Mercredi, 13 h à 16 h</b>	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal <b>Saint-Laurent</b>	En continu	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
<b>Club de lecture</b>	Échange convivial sur des classiques de la littérature québécoise. Livre en vedette : Marie-Didace, de Germaine Guèvremont Une initiative de la Bibliothèque Marie-Barbier et de la Fondation François-Lamy.	<b>Jeudi 27 août, 19 h</b> (Accueil à partir de 18 h 30)	Gratuit	Maison de nos aïeux 2485, chemin Royal <b>Sainte-Famille</b>	Inscription par courriel avant le 24 août.	Bibliothèque Marie-Barbier fami@reseaubibliocnca.qc.ca Fondation François-Lamy
<b>Jeux et jasettes</b>	Jeux de société simples et amusants. Discussions autour d'un café et biscuits.	<b>Lundi, 13 h à 16 h</b>	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal <b>Saint-Laurent</b>		Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
<b>Maison des jeunes</b>	Activités pour adolescents au chalet des loisirs de Saint-Laurent, Saint-Jean et Saint-Pierre. Il s'agit d'un lieu de rencontre pour les adolescents qui la fréquentent sur une base volontaire. Les intervenants/animateurs travaillent à développer le potentiel personnel et social des jeunes en leur proposant divers projets et activités.	Voir le site ou la Page Facebook	Gratuit	<b>Saint-Laurent, Saint-Jean et Saint-Pierre</b>	En continu	Caroline Gosselin T 418 828-1875 facebook.com/mdjio

## ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
<b>Pique-nique des amis de la Bibliothèque Marie-Barbier</b>	À la bonne franquette, chaque convive apporte son lunch, ses boissons, ses ustensiles et autres effets personnels. (chaise pliante si souhaité). Une belle occasion de se retrouver en toute simplicité pour échanger et admirer ensemble le coucher du soleil. Bienvenue à tous : abonnés, bénévoles et amis de la biblio.	Jeudi 9 juillet, 18 h En cas de pluie, le pique-nique aura lieu à la même heure le lendemain, vendredi 10 juillet.	Gratuit	Parc des ancêtres, derrière la Maison de nos aïeux 2485, chemin Royal <b>Sainte-Famille</b>	Accès libre	Bibliothèque Marie-Barbier fami@reseaubiblioqc.ca
<b>Scrabble</b>	Club de scrabble. Formule duplicate permettant aux joueurs de tous les niveaux d'avoir du plaisir. Ouvert aux nouveaux joueurs.	Jeudi, 13 h à 16 h	Inscription à la fédération Québécoise de scrabble. 20 \$ pour les nouveaux membres. 25 \$/an par la suite.	Salle communautaire 6822, chemin Royal <b>Saint-Laurent</b>	En continu	Sylvain Delisle 418-828-2322 poste 2 admin@saintlaurentio.com



## ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
<b>Aquaforme pour les 50 ans et plus</b>		<b>Lundi, 10 h à 11 h</b> Du 20 juillet au 24 août (6 semaines)	125\$ taxes incluses	Piscine municipale 7018, chemin Royal <b>Saint-Laurent</b>		www.restactif.ca T 418 834-7312
<b>Aquaforme pour adulte 50 ans +</b>	Conditionnement physique en piscine. Développement du tonus musculaire et cardiovasculaire. Fortification des muscles sans épuiser les articulations vulnérables.	<b>Jeudi, 11 h à 12 h</b> Du 9 juillet au 13 août	95 \$	Piscine municipale 1462, chemin Royal <b>Saint-Pierre</b>	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 loisirs@stpierreio.ca
<b>Aquaforme pour tous</b>	Conditionnement physique en piscine. Développement du tonus musculaire et cardiovasculaire. Fortification des muscles sans épuiser les articulations vulnérables.	<b>Dimanche, 11 h à 12 h</b> Du 12 juillet au 16 août	95 \$	Piscine municipale 1462, chemin Royal <b>Saint-Pierre</b>	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 loisirs@stpierreio.ca
<b>Basketball</b>	Basketball libre	Toute la période estivale	Gratuit	Surface Multifonctionnelle	Accès libre	Municipalité de Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org
<b>Danse - Initiation gratuite</b>	Découverte de la danse West coast swing, une danse versatile qui se danse à deux pour tous les âges. Musique pop, disco, jazz, rap, etc. Pas besoin de partenaire. Tous niveaux même si vous n'avez jamais dansé auparavant. Viens nous jaser et danser. Amène tes amis, l'ambiance est magique!	<b>Initiation à la danse, 19 h à 20 h</b> <b>Soirée de danse 20 h à 22 h 30</b> 22 mai, 10 juillet et 14 août	Gratuit pour tous	Plateforme du Parc Maritime Saint-Laurent 95, chemin de la Chalouperie <b>Saint-Laurent</b>		Mélanie Jean Professeur de danse à Pulsation danse jeanmelanie77@gmail.com
<b>Danse Country-Pop</b>	Danse en ligne sur différents styles musicaux	<b>Mercredi, 9 h à 21 h</b> Du 3 juin au 29 juillet	8 \$/cours	Parc maritime de Saint-Laurent 120, chemin de la Chalouperie <b>Saint-Laurent</b>		Edith Bourgault T 418 953-0681 FB: Musedance EB
<b>Kangatraining Entraînement postnatal en porte-bébé</b>	Remettez-vous en forme avec bébé! Un entraînement postnatal sécuritaire et dynamique en porte-bébé, combinant fitness, danse et détente pour renforcer le corps, retrouver l'énergie et partager un moment complice dans une ambiance conviviale.	<b>Mercredi, 10 h 30 à 12 h</b> Du 1 <sup>er</sup> juillet au 2 septembre (pas de cours les 22 et 29 juillet)	180 \$ la session ou 24 \$ à la carte	Salle communautaire 6822, chemin Royal <b>Saint-Laurent</b>	En tout temps	Myriam Vaillancourt, accompagnante à la naissance violettedoula@hotmail.com www.violettedoula.ca
<b>Natation enfants 0 à 12 ans</b>	Cours de natation offert par Québec Natation pour enfants âgés de 0 à 12 ans. Les groupes seront formés selon expérience par l'organisme Service de sauveteur et l'horaire exact sera confirmé ensuite. Cours de 30 minutes à 45 minutes, selon l'âge des participants.	<b>Samedi en matinée</b> Du 11 juillet au 15 août	75 \$	Piscine municipale 1462, chemin Royal <b>Saint-Pierre</b>	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 loisirs@stpierreio.ca
<b>Pickleball</b>	Apportez vos équipements et profiter de 2 terrains	Toute la période estivale	Gratuit	Surface Multifonctionnelle	Accès libre	Municipalité de Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org
<b>Tennis – cours privés, semi-privés et familiaux</b>	Cours adaptés à tous les niveaux, axés sur le plaisir, la progression, les bases du jeu et le développement compétitif	Tous les jours après 17 h 30 (sur rendez-vous)	50\$/heure	Saint-Laurent et Sainte-Pétronille	En tout temps sur appel	Jarrold Bonneau T 514-805-4718



# ACTIVITÉS DE DÉTENTE

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
<b>Yoga des Marées [Hatha flow]</b>	Pratique fluide et vivifiante de yoga surfant sur des enchaînements de postures (asanas) rythmées par les vagues du souffle. Comme une danse, générant force & souplesse à tous les niveaux, mais aussi focus, apaisement et centration.	<b>Mardi, 17 h 30 à 18 h 30</b> Du 30 juin au 18 août	Passé estivale 209 \$ / 10 cours au choix 25 \$ / séance (taxes incluses)	Pavillon du Musée Maritime Saint-Laurent Ile d'Orléans 95, ch. de la Chalouperie	Formule estivale flexible Joignez-vous en tout temps	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com facebook.com/yoga.dorleans
<b>Yoga des Champs [Hatha doux]</b>	Des plus accessibles, ce cours invite à se déposer, à respirer et se mouvoir dans une séquence toute en lenteur de postures (asanas) pour favoriser l'ancrage, le ressourcement, la relaxation et un état harmonieux au niveau du corps, du mental et du cœur.	<b>Mardi, 19 h à 20 h</b> Du 30 juin au 18 août	Passé estivale 209 \$ / 10 cours au choix 25 \$ / séance (taxes incluses)	Pavillon du Musée Maritime Saint-Laurent Ile d'Orléans 95, ch. de la Chalouperie	Formule estivale flexible Joignez-vous en tout temps	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com facebook.com/yoga.dorleans
<b>Yoga des Berges [Hatha classique]</b>	Base de toutes les pratiques de yoga, le Hatha vise à harmoniser, équilibrer et aligner les diverses facettes de notre Être. On y intègre la fluidité des salutations au soleil, avec la stabilité des postures soutenues avec aisance, portées par une respiration consciente, pour une expérience complète de l'ensemble des bienfaits du yoga. Parfait autant pour les débutants que les initiés.	<b>Judi, 18 h 30 à 19 h 30</b> Du 2 juillet au 20 août	Passé estivale 209 \$ / 10 cours au choix 25 \$ / séance (taxes incluses)	Pavillon du Musée Maritime Saint-Laurent Ile d'Orléans 95, ch. de la Chalouperie	Formule estivale flexible Joignez-vous en tout temps	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com facebook.com/yoga.dorleans
<b>Yoga de l'Île [Ashtanga]</b>	Pratique dynamique de yoga traditionnel, une méditation tout en mouvements, parfaite pour se réveiller, s'énergiser, s'aligner et débiter la journée avec motivation et focus.	<b>Vendredi, 8 h à 9 h</b> Du 3 juillet au 21 août	Passé estivale 209 \$ / 10 cours au choix 25 \$ / séance (taxes incluses)	Pavillon du Musée Maritime Saint-Laurent Ile d'Orléans 95, ch. de la Chalouperie	Formule estivale flexible Joignez-vous en tout temps	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com facebook.com/yoga.dorleans
<b>Yoga des Éléments [Hatha thématique]</b>	Connecter à sa Nature, en nature. Comme tout ce qui nous entoure, les 5 éléments nous composent et nous influencent de façon unique, faisant qui nous sommes. Cette séance vous invite à explorer et apprendre, par le yoga, à reconnaître, activer, harmoniser, équilibrer, apaiser, les énergies des éléments.	<b>Judi, 10 h à 11 h</b> Du 2 juillet au 20 août	Passé estivale 209 \$ / 10 cours au choix 25 \$ / séance (taxes incluses)	Pavillon du Musée Maritime Saint-Laurent Ile d'Orléans 95, ch. de la Chalouperie	Formule estivale flexible Joignez-vous en tout temps	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com facebook.com/yoga.dorleans
<b>Yoga pour tous en mode Estival Zen-nature</b>	Séances d'été en plein air. Profitez de la belle saison pour sortir, bouger et respirer. Offrez-vous un moment pour ralentir, vous déposer... et vous reconnecter à la nature. Yoga accessible à tous, adapté à l'énergie du moment, douceur ou vitalité selon la météo et le corps. Un instant pour soi, à partage ou à faire découvrir à un(e) ami(e).	<b>Lundi, 18 h 30</b> Les 15 et 29 juin, 6, 13, 20 juillet	À la carte 20 \$ + taxes	Auberge les Ancêtres En cas de pluie, sur la terrasse ou au local avec vu sur le fleuve à <b>Saint-Pierre</b>	En tout temps à la carte	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
<b>Yoga pour tous</b>	Chaque cours est une invitation à se connecter à son souffle, à son corps et à son esprit. Dans la présence on travaille le corps et l'esprit vers la santé et le bien-être. Chacun adapte les postures avec bienveillance.	<b>Mardi, 9 h</b> Du 16 juin au 21 juillet	À la carte 20\$ + taxes	Présentiel, Zoom ou différé <b>Saint-Pierre</b>	En tout temps	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
<b>Yoga alternatif</b>	Pour découvrir ou renouer avec le yoga, ces séances accessibles à tous sont guidées par la bienveillance et le respect du corps. À travers des postures debout et assises, vous développerez force, souplesse et équilibre, tout en apaisant le corps et l'esprit. Respiration, relaxation et méditation complètent la pratique sans nécessité de se déposer au sol. Bienvenue à tous.	<b>Mardi, 13 h</b> Du 16 juin au 21 juillet	À la carte 20 \$ + taxes	Présentiel, Zoom ou différé <b>Saint-Pierre</b>	En tout temps	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
<b>Yoga prénatal et postnatal</b>	Un espace de douceur pour vivre la grossesse et le postnatal. Que vous soyez enceinte ou nouvelle maman accompagnée de votre bébé, ces séances invitent au mouvement, au calme et au soutien entre femmes. Et si une grand-maman, une soeur ou une amie souhaite vous accompagner, elle sera la bienvenue.	<b>Lundi, 9 h à 10 h</b> Du 22 juin au 31 août (pas de cours les 20 et 27 juillet)	180 \$ la session ou 24 \$ à la carte	Abri permanent extérieur, Musée maritime de l'Île d'Orléans 120, ch. de la Chalouperie <b>Saint-Laurent</b>	En tout temps	Myriam Vaillancourt, accompagnante à la naissance et professeure de yoga périnatal violette-doula@hotmail.com www.violettedoula.ca
<b>Yoga thérapeutique Séance de yoga individuel ou soin reiki</b>	Plusieurs formules pour vous accompagner vers votre bien-être. Une relation individuelle est très importante dans la tradition du Viniyoga. Initiez-vous ou approfondissez votre pratique selon vos besoins et votre situation personnelle. Repartez avec un programme à intégrer à votre rythme. Possibilité de combiner une séance avec un soin Reiki.	60 à 90 minutes	85 \$ à 105 \$ selon la durée	<b>Saint-Pierre</b>	Sur rendez-vous	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com

INSCRIPTION : L'inscription aux activités se fait en contactant le responsable de l'activité avant la date limite mentionnée.

Cette publication a été tirée à 4500 exemplaires, encartés dans l'édition régulière du journal **Autour de l'île**, juin 2026. | Directrice: **Laure-Marie Vayssirat**, Journal **Autour de l'île**, 418 828-0330