



**Automne
2026**

ACTIVITÉS CULTURELLES, SPORTIVES ET COMMUNAUTAIRES



Marie-Claude Laberge
Responsable des loisirs

Service des loisirs de Cap-Saint-Ignace
630, route du Petit-Cap
Cap-Saint-Ignace (Québec) G0R 1H0
Téléphone : 418 246-5526

N'hésitez pas à communiquer avec moi
si vous avez des questions, suggestions
ou commentaires.

Offrir son temps

Plusieurs organismes sont à la recherche de bénévoles. Que ce soit pour quelques heures par année ou par mois, l'implication bénévole est très importante au sein d'une communauté. Intéressé(e) ? Communiquez avec le Service des loisirs au 418 246-5526.

Campagne de financement

Saviez-vous que nous ramassons maintenant à l'année vos canettes et bouteilles à des fins de financement ? Venez déposer vos sacs à l'arrière de la piscine municipale dans le contenant prévu à cet effet.

Merci pour vos canettes!



Spectacle - Journée nationale des enfants (MAE)



Jeuxdi 500

Service des loisirs
Renseignements généraux
Activités pour enfants (0 à 5 ans)
Activités pour jeunes
Activités pour adultes et tous

p. 2
p. 3
p. 4
p. 5-6
p. 7-10

MADA
Événements et activités spéciales
Location de salles
À votre bibliothèque
Belvédère Desjardins
Comités et organismes

p. 11
p. 12-16
p. 17
p. 18
p. 19
p. 20

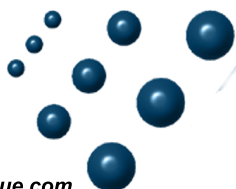


François Gagnon
8, ch. des Pionniers Est
Cap Saint-Ignace (Québec)
G0R 1H0

Tél.: 418 246-3277

Fax.: 418 246-4352

E-mail: francoisgagnon@a1hydraulique.com



418 247-3639

HORAIRE DU PARC MUNICIPAL OPTIMISTE

Vous pouvez fréquenter le parc municipal Optimiste selon l'horaire indiqué ci-dessous pour vous adonner à vos activités favorites. Les activités gratuites sont possibles selon les disponibilités des infrastructures.

Plusieurs activités sont possibles : le soccer, le volley-ball de plage, la balle donnée, le baseball, le croquet, la marche, la course à pieds, le vélo, le *skateboard*, le patin à roues alignées, la natation, le shuffleboard, le fer à cheval et les courses de voitures téléguidées. Vous pouvez aussi utiliser la surface multifonctionnelle pour y pratiquer le basket-ball, le tennis, le hockey cosom, le pickleball, etc. Des tables de jeux et des équipements sont aussi disponibles selon l'horaire des activités.

Le parc municipal Optimiste est accessible en tout temps.

Le Pavillon Isabelle-Dubé est ouvert selon l'horaire des activités offertes.

Bien vouloir prendre rendez-vous si vous désirez rencontrer la responsable du Service des loisirs.

Prendre note que l'horaire peut changer en raison de la température, de l'achalandage, selon les activités offertes et rendez-vous.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions pour toutes les activités ont lieu dès maintenant et jusqu'à la date de début de l'activité elle-même. Vérifiez pour chaque activité les dates de début. Vous pouvez vous inscrire ou demander des renseignements en téléphonant au numéro indiqué à chacune des activités, en personne au parc municipal Optimiste (630, route du Petit-Cap) ou par courriel à loisirs@capsaintignace.ca. La Municipalité de Cap-Saint-Ignace peut refuser une inscription si la limite des participants pour une activité est atteinte ou si celle-ci est déjà débutée. Inscription en ligne possible sur Qidigo.com.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Pour les activités offertes par le Service des loisirs, les inscriptions peuvent être payées en argent ou par chèque à l'ordre de la Municipalité de Cap-Saint-Ignace. 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.

PAIEMENT DE FACTURES EN LIGNE

Il est possible de payer vos factures de loisirs, de publicité ou toute autre facture municipale via le service en ligne de votre institution financière sur Internet. Pour ce faire, vous devez entrer le fournisseur qu'est la Municipalité de Cap-Saint-Ignace et sélectionner Mun. Cap-Saint-Ignace - Fact. Vous devez y inscrire à titre de référence votre **numéro de client** (quatre chiffres). Les membres de la Caisse populaire Desjardins et des banques suivantes peuvent utiliser ce service de paiement : Banque Nationale, Banque Royale du Canada, Banque Scotia, Banque Laurentienne, TD Canada Trust et Banque de Montréal.

POLITIQUE D'ANNULATION ET DE REMBOURSEMENT

La politique d'annulation et de remboursement est valide en tout temps.

COMMENTAIRES ET SUGGESTIONS

Si vous avez des commentaires ou suggestions concernant cet info-loisirs, acheminez un courrier électronique à loisirs@capsaintignace.ca. Nous sommes toujours à la recherche de nouvelles activités et de bénévoles.



INFORMEZ-VOUS

DES PROGRAMMES VOUS OFFRENT L'OPPORTUNITÉ DE PARTICIPER GRATUITEMENT À DES ACTIVITÉS.

CONTACTEZ LE SERVICE DES LOISIRS :
418 246-5526

CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT.



LA JOUJOUTHÈQUE

La joujouthèque située à la bibliothèque Léo-Pol-Morin offre la possibilité d'emprunter gratuitement une grande variété de jeux, jouets et films. Vous y trouverez des jeux de société pour enfants et adultes, idéal pour vos soirées en famille et entre amis(es).



Atelier de fabrication d'un toutou et de sa maison

Laisse libre cours à ta créativité lors de cet atelier amusant et écoresponsable!

Les jeunes seront invités à fabriquer leur propre toutou ainsi que sa petite maison à partir d'objets et de matériaux que l'on retrouve à la maison, comme des boîtes de carton, des serviettes et autres objets destinés à être réutilisés.

Une belle activité parent-enfant qui permet aux tout-petits de développer leur créativité, leur imagination et leur débrouillardise, tout en découvrant qu'il est possible de donner une deuxième vie aux objets du quotidien.

Le dimanche 6 décembre 2026
De 10 h à 11 h 30

Parc municipal Optimiste



Services offerts auprès du Service des loisirs

- Programme de couches lavables (aide financière)
- Liste de gardiens/gardiennes pour vos enfants à domicile

Pour obtenir plus d'information : 418 246-5526

Services offerts par des organismes communautaires

Le Re-Lait / 418 291-8383

Groupe d'entraide en allaitement (Montmagny-l'Islet)

Centre d'entraide familiale de la MRC de Montmagny

Se relever avec bébé avec le centre d'entraide familiale de la MRC de Montmagny. Le service de relève aux parents d'enfant(s) de 0-18 mois qui vivent des difficultés dans leur rôle et qui ont besoin de soutien. Disponible dans toutes les municipalités de la MRC de Montmagny. L'intervenante se déplace au domicile du parent à une fréquence de 2 à 3 semaines et y assure une présence de 2 à 3 h. Nous travaillons avec le parent le sentiment de compétence parentale, la gestion de la charge mentale et trouvons des alternatives à l'isolement que peut vivre les parents. Coordonnée : 1 866 969-3988.

Atelier d'éveil à la lecture (Groupe Alphabétisation Mty)

La Bibliomobile est un service gratuit pour les familles ayant des enfants de 0 à 5 ans. Son objectif est de prévenir, dès la petite enfance, les difficultés scolaires et le décrochage. Pour ce faire, des intervenantes en éveil à la lecture et à l'écriture circulent entre les maisons et font des prêts de livres et de jeux éducatifs sur place, animent une lecture et proposent aux parents des outils d'éveil au quotidien avec comme base théorique la technique ALI (les activités de lecture interactive). Coordonnée : 418 241-5024.

ATELIER D'INITIATION À LA MUSIQUE ET D'ÉVEIL MUSICAL - 3 À 10 ANS

Une expérience musicale ludique, créative et participative! Cet atelier permet aux enfants de découvrir la musique à travers le rythme, les instruments, les jeux musicaux et la pratique en groupe.

Programme de l'atelier
Initiation aux percussions et au piano
Activités musicales
Final : prestation musicale en groupe



L'atelier se termine par une petite prestation musicale collective, permettant aux enfants de mettre en pratique ce qu'ils ont appris et de vivre une expérience de scène en groupe.

Direction musicale et animation : Haythem Aissaoui
Club Mélodie et les Ateliers MUSICTECH

18 octobre 2026 - 10 h à 11 h 30 - Parc Optimiste



SOCER INTÉRIEUR

Exercices et pratiques de soccer au gymnase de l'école primaire.

Mode récréatif.

Clientèle : Les enfants de 6 à 12 ans
Horaire : Les lundis de 18 h à 19 h
Durée : Du 28 septembre au 23 novembre 2026
 Congé 12 octobre 2026
Lieu : Gymnase de l'école primaire
Coût : 55 \$
Inscription : Service des loisirs au 246-5526



ATELIER CRÉATIF NOUVEAUTÉ!

Les jeunes de 7 ans et plus sont invités à laisser aller leur imagination lors d'un atelier créatif aux couleurs de l'Halloween!

Au programme : différentes créations amusantes et originales, dont la fabrication d'un Squishii! Viens bricoler, créer et repartir avec tes réalisations!

Clientèle : Les jeunes de 7 ans et plus
Horaire : Le jeudi 29 octobre 2026
 Sur l'heure du dîner
Lieu : Ancien presbytère
Coût : 8 \$ / enfant
Animatrice : M^{me} Marie-Claude Laberge
Inscription : Service des loisirs au 418 246-5526

ATELIER SURVIE EN FORÊT NOUVEAUTÉ! À L'AVENTURE AVEC LES CADETS

Envie de découvrir ce qu'il faut pour partir en expédition? Viens vivre une courte initiation aux techniques de plein air avec le Corps de cadets royaux de l'Armée canadienne 2591 Optimiste de Montmagny!

Au programme : orientation, techniques de survie, défis et travail d'équipe!
 Une activité dynamique pour apprendre, bouger et découvrir l'univers des cadets.

Une activité pour découvrir, apprendre et relever le défi!

Le vendredi 2 octobre 2026 au Parc municipal Optimiste, de 18 h 30 à 20 h
Activité gratuite!



JE SAIS GARDER DES ENFANTS

Ce cours intensif permet aux jeunes ayant entre 11 et 14 ans d'acquérir les notions théoriques et pratiques pour relever les défis du gardiennage.

*Apporte un lunch froid, des crayons de couleur, 2 collations, une efface, un crayon de plomb, un surligneur, un stylo, des feuilles lignées et une poupée bébé ou un toutou.

OFFERT À L'HIVER 2027

Manifestez votre intérêt dès maintenant au Service des loisirs en vue de la création des groupes.

418 246-5526 / loisirs@capsaintignace.ca



JE SAIS ME GARDER SEUL

Cette formation a pour but d'apprendre aux enfants âgés d'environ 9 à 12 ans à se garder seul de façon sécuritaire. La formation sera interactive. Les enfants auront des outils pour développer leur sens des responsabilités, leur confiance en soi et savoir quoi faire pour préserver la sécurité des lieux.

*Apporte un lunch froid, des crayons de couleur, 2 collations, une efface et un crayon de plomb.

OFFERT À L'HIVER 2027

Manifestez votre intérêt dès maintenant au Service des loisirs en vue de la création des groupes.

418 246-5526 / loisirs@capsaintignace.ca



KARATÉ ÉDUCATIF (PARASCOLAIRE)

Concentration, confiance en soi, rigueur, respect et plaisir. Apprenez les bases du karaté en ateliers parascolaires après l'école.

Inclus à l'inscription :

- 12 cours de Karaté Kenpo
- Frais de passage de grade
- Accès à un canal de communication pour suivre l'évolution de chaque cours
- Matériel fourni à tous les cours
- Kimono complet pour les nouveaux membres

Clientèle :	Les jeunes de maternelle à 6 ^e année
Durée :	Dès le 17 septembre 2026 De 15 h 20 à 16 h 05 Pas de cours lors des journées pédagogiques et à la relâche
Lieu :	Centre culturel Salle multifonctionnelle
Coût :	225 \$ / 12 semaines
Instructeur :	Sempai Louis-Philippe Breton
Inscription :	Service des loisirs au 418 246-5526

L'instructeur ira chercher les enfants inscrits à l'école primaire Monseigneur-Sirois.



JEU D'ÉPÉE EN MOUSSE NOUVEAUTÉ!

AVIS AUX JEUNES GUERRIERS!

Envie de vivre une activité originale et pleine d'action? Viens participer à notre activité de combat à l'épée de mousse et relève le défi avec tes amis!

Prépare-toi à bouger, à t'amuser et à vivre un moment mémorable! Inscris-toi dès maintenant et viens relever le défi!

Clientèle :	Les jeunes de 6 à 12 ans
Horaire :	Le 20 novembre 2026 De 13 h 30 à 15 h
Lieu :	Gymnase de l'école primaire
Coût :	15 \$ / enfant
Inscription :	Service des loisirs au 418 246-5526



DESSIN

Les enfants seront invités à découvrir, expérimenter et s'épanouir à travers l'art avec un grand A, tout en explorant diverses techniques et styles artistiques. Leur curiosité sera stimulée tout en développant leur dextérité et leur sens esthétique.

Clientèle :	Pour tous
Horaire :	Les dimanches Du 4 octobre au 29 novembre 2026 De 10 h à 11 h 30
Lieu :	Parc municipal Optimiste
Coût :	110 \$ / 9 semaines
Animation :	M ^{me} Kamilya Brochu
Inscription :	Service des loisirs au 418 246-5526

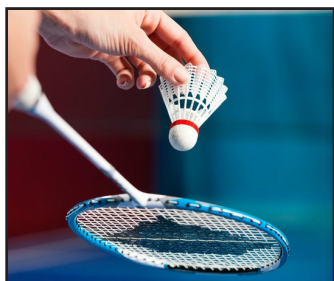


CHEFS CUISTÔTS

Les enfants enfilent leur tablier et deviennent de vrais petits cuistôts!

À travers des recettes simples, amusantes et adaptées à leur âge, ils apprennent à cuisiner tout en développant leur autonomie, leur créativité et le plaisir de bien manger. Chaque atelier combine apprentissage culinaire, découverte de nouveaux aliments et une bonne dose de plaisir... sans oublier la fierté de déguster et rapporter à la maison leurs créations!

Clientèle :	Les jeunes de 7 à 12 ans
Horaire :	Les mercredis Du 7 octobre au 25 novembre 2026 Après les classes jusqu'à 17 h
Lieu :	Centre culturel
Coût :	88 \$ / 8 cours
Animatrice :	M ^{me} Chantal Lévesque
Inscription :	Service des loisirs au 418 246-5526



LOCATION DU GYMNASÉ ÉCOLE MONSEIGNEUR-SIROIS

Il est possible pour des groupes de faire la réservation du gymnase de l'école Monseigneur-Sirois pour pratiquer un sport (soccer, pickleball, volley-ball, badminton, etc.)

Communiquez avec le Service des loisirs au 418 246-5526.

Disponibilités les mardis en soirée ou autre soir selon les besoins.



ZUMBA

La Zumba est un programme de fitness basé sur plusieurs rythmes et chorégraphies inspirées de danses telles que la salsa, le merengue, la cumbia et plus encore.

Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Les lundis
De 18 h à 19 h
Début : Dès le 14 septembre 2026
Lieu : Centre culturel (Léandre-Boutin)
Coût : 10 \$ / cours
Responsable : M. Xavier Bernier



Station Cardio



Le gym Station Cardio vous accueille tous les jours de 4 h 30 à 23 h. Un abonnement est nécessaire (\$) auprès du bureau municipal.

Accès autonome avec puce magnétique. Dépôt de 20 \$ additionnel pour la puce magnétique. Tous les tarifs et règlements se trouvent sur le site Internet de la Municipalité.

Clientèle : Les personnes de 14 ans et plus
Horaire : Tous les jours
De 4 h 30 à 23 h
Lieu : 850, route du Souvenir
Coût : Coûts inscrits sur notre site Internet www.capsaintignace.ca
Tarifs supérieurs clientèle extérieure
Abonnement : Bureau municipal
418 246-5631 poste 10

Des références pour entraîneurs peuvent être données sur demande.



COURS DE YOGA

Le yoga vous amène à pratiquer des postures pour améliorer la concentration, l'équilibre, la respiration, la force et la flexibilité.

**Approche viniyoga

Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Les lundis de 18 h 30 à 19 h 30
Début : Du 14 septembre au 30 novembre 2026
Congé le lundi 12 octobre 2026
Lieu : Centre culturel
Salle multifonctionnelle
Coût : 130 \$ / 11 semaines
Responsable : M^{me} Guylaine Leblanc
Inscription : Service des loisirs au 418 246-5526

DMB
DÉNEIGEMENT MATHIEU BOUFFARD
RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL
(418) 508-0525

Katy Langlois et Patrick Gaumond
Propriétaires

Carrossier ProColor
Centre de débosselage G. L. Inc.
Vitres d'autos G. & L. Langlois enr.

cdgl@cgocable.ca
T. 418 246.5853
F. 418 246.1330
278, Chemin Vincelotte
Cap-St-Ignace (Québec)
G0R 1H0

Local de jeux Esp'As-Temps

Profitez du local de jeux aménagé dans l'ancien presbytère où seul le plaisir et les fous rires y sont acceptés. Ouvert pendant les heures d'ouverture du Babel Café, l'accès est gratuit pour tous!

Près de 60 jeux sont mis à votre disposition et des casse-têtes collectifs sont en cours... venez y placer quelques morceaux!

Jeux de société
Jeux de cartes
Casse-têtes

15, rue Jacob



LOCATION DE SALLE POUR FÊTE D'ENFANT



C'est l'heure de la fête !

Nous vous proposons une location de salle pour 65 \$ plus taxes dans l'ancien presbytère.

De plus, bénéficiez de l'accès à l'Esp'As-Temps, ce local de jeux où plus de 60 jeux de société sont disponibles.

Réservation au 418 246-3075

LA RÉFÉRENCE EN MATIÈRE DE QUALITÉ

418 655-0689

toituresprolemieux@hotmail.com

- Membrane élastomère
- Bardeaux d'asphalte
- Bardeaux permanents
- Toiture de tôle
- Déneigements résidentiel & commercial

**PLUS DE
15 ANS
D'EXPÉRIENCE**

784 Chemin des Pionniers E,
Cap-Saint-Ignace, Qc G0R 1H0



PATTE DOUCE

Premiers soins pour chien

Cette conférence traite de l'ABC des soins d'urgence canins : les indicateurs capitaux de l'état de santé du chien, l'intervention sécuritaire en cas d'urgence, les premiers gestes à poser en cas d'urgence (réanimation artificielle et cario-respiratoire) et les dangers de l'environnement.

Cette conférence ne remplace pas une consultation vétérinaire. Si votre chien éprouve des problèmes de santé, consultez votre vétérinaire.

Clientèle :	Accessible à tous
Horaire :	Le 2 novembre 2026 De 18 h 30 à 20 h 30
Lieu :	Parc municipal Optimiste (sous-sol)
Coût :	35 \$ / personne incluant manuel 20 \$ / personne
Inscription :	418 246-2006 pattedouce@telus.net



PATTE DOUCE

L'alimentation canine et la mastication

Le chien est-il omnivore ou carnivore ? Comment savoir si son alimentation est optimale ? Avec l'explosion de l'offre alimentaire sur le marché, comment s'y retrouver ? Croquettes ? Cru ? Lyophilisé ? Jouets distributeurs ? Et les suppléments dans tout ça ?

Cette conférence ne remplace pas une consultation vétérinaire. Si votre chien éprouve des problèmes de santé, consultez votre vétérinaire.

Clientèle :	Accessible à tous
Horaire :	Partie 1 : 9 novembre 2026 Partie 2 : 16 novembre 2026 De 18 h 30 à 20 h
Lieu :	Parc municipal Optimiste (sous-sol)
Coût :	20 \$ / personne ou couple d'une même famille
Inscription :	418 246-2006 pattedouce@telus.net



DANSE COUNTRY

Les participants pourront apprendre diverses danses en ligne et en partner. L'ambiance conviviale et festive permet de partager la passion de la danse dans un cadre chaleureux, tout en découvrant les rythmes entraînants de la musique country.

Clientèle :	Accessible à tous
Horaire :	Tous les jeudis Du 24 septembre au 26 novembre 2026 Débutant (19 h) Intermédiaire (20 h)
Lieu :	Centre culturel
Coût :	115 \$ / 10 cours (argent seulement)
Animation :	Wild Boots country dance
Inscription :	418 234-6008



SPINNING

Ateliers de spinning avec variation d'intensité permettant de développer de nouveaux muscles et de garder la forme.

*Places limitées

Clientèle :	Accessible à tous Maximum 8 participants
Horaire :	Les mercredis de 18 h à 19 h
Début :	Du 16 septembre au 18 novembre 2026
Lieu :	Pavillon Isabelle-Dubé
Coût :	110 \$ / 10 semaines
Animation :	M. Éric Thibault
Inscription :	Service des loisirs au 418 246-5526



YOGA SUR CHAISE

Le yoga sur chaise propose des postures du yoga classique, des techniques de respiration et de relaxation utilisant la chaise comme support. Il s'adresse à tous ainsi qu'aux personnes ayant des limitations physiques. En toute sécurité, cette pratique permet d'améliorer la souplesse, l'équilibre et favorise le calme.

Clientèle :	Accessible à tous
Horaire :	Du 17 septembre au 15 octobre 2026 Du 19 novembre au 3 décembre 2026 Tous les jeudis De 9 h 15 à 10 h 15 8 cours seront offerts
Lieu :	Parc municipal Optimiste
Coût :	80 \$ / 8 cours
Animation :	M ^{me} Nancy Labrosse
Inscription :	Service des loisirs au 418 246-5526

Académie TAÏKIDO



AUTO DÉFENSE NOUVEAUTÉ!

Vous apprendrez des techniques d'autodéfense, de karaté, de judo et aikido, techniques de combat, boxe et kickboxing et plus encore.

Cette pratique permet très vite de retrouver un équilibre et une harmonie entre le corps et l'esprit. Entraînement de groupe, non compétitif.

Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Les mardis de 19 h à 21 h
 Du 29 septembre au 1^{er} décembre 2026
Durée : 10 semaines
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 150 \$ / personne
 Minimum de 6 inscriptions
Inscription : Académie Taïkido
 Michel Goulet, instructeur ceinture noire
 418 953-7773



PHOTO NOUVEAUTÉ!

Ces deux ateliers d'initiation vous proposent de reprendre contact avec votre appareil photo et de découvrir tout ce qu'il peut réellement vous permettre de faire. Approche simple, pratique et accessible, nous explorerons les principales fonctions de votre boîtier, les réglages essentiels et les possibilités créatives. Vous jouerez avec la lumière, le mouvement, la profondeur et prise de vue. **Apportez votre appareil.**

Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Le 28 septembre 2026
 Le 23 novembre 2026
 De 18 h 30 à 20 h 30
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 20 \$ / personne / atelier
Animation : M. Louis Lavoie, formateur photo
Inscription : Sur place



BELLE BETTE NOUVEAUTÉ!

Participez aux 4 ateliers pratiques en cuisine de Belle Bette avec confection de recettes complètes et dégustation.

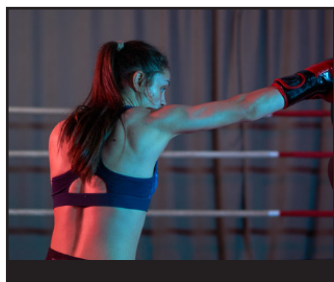
Atelier 1 : Cuisine économique & Meal Prep

Atelier 2 : Cuisine zéro gaspi en action

Atelier 3 : Gourmandises santé & Boost nutritif

Atelier 4 : Marinades rapides & conversations express

Clientèle : Accessible à tous
 Minimum de 4 participants
Horaire : Les mardis
 De 18 h 30 à 20 h 30
 Les 15, 22, 29 octobre 2026
 Le 12 novembre 2026
Lieu : Parc municipal Optimiste (sous-sol)
Coût : 50 \$ / atelier incluant aliments
Animation : M^{me} Nathalie Smith
Inscription : Service des loisirs au 418 246-5526



KICKBOXING NOUVEAUTÉ!

Entraînement collectif qui combine les techniques de frappe de la boxe (coups de poing) et du karaté (coups de pied). Ces séances dynamiques, encadrées par un instructeur, alternent entre renforcement musculaire, travaille l'équilibre, la coordination et des exercices cardio pour améliorer votre système cardiovasculaire.

Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Le 8 octobre 2026
 À 19 h
Lieu : Parc municipal Optimiste
Animation : M^{me} Mélissa Fournier
Coût : 15 \$ / personne
Inscription : Service des loisirs au 418 246-5526



181, 3^e Avenue, L'Islet (Québec) G0R 2C0 | 418 241-6410 | www.cuisineeg.com | eric@cuisineeg.com

**CUISINE ET SALLE DE BAIN | UNITÉ DE RANGEMENT | FABRICATION | RÉNOVATION | INSTALLATION
 POSE DE COMPTOIR | SUR MESURE | ARMOIRES | SERVICE DE PLAN | VENTE DE MATÉRIAUX ET QUINCAILLERIE**

Propriétaire : Éric Giasson



VIE ACTIVE

Le programme Vie Active propose une série d'activités qui combinent mouvements physiques, défis cognitifs et jeux interactifs visant à améliorer la mobilité, la coordination, la mémoire et la confiance.

Jeux de groupe : pétanque, shuffle board et curling.

Clientèle : Pour les 50 ans et plus
Horaire : Tous les lundis
Début : Dès le 28 septembre 2026
 De 13 h 30 à 15 h
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : Gratuit
Responsable : M^{me} Chantal Lévesque
Information : Service des loisirs au 246-5526



LE CLUB 500 DU MARDI APRÈS-MIDI

Une rencontre tous les mardis après-midi pour jouer des parties de cartes amicales. Une collation vous sera servie.

Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Les mardis après-midi
 Dès le 15 septembre 2026
 De 13 h à 16 h
Lieu : Parc municipal Optimiste
 (sous-sol du Pavillon Isabelle-Dubé)
Coût : 3 \$ / personne
 (café et biscuits inclus)
Animatrice : M^{me} Chantal Lévesque
Inscription : Service des loisirs au 246-5526



JEUXDI

Parties de cartes amicales les jeudis après-midis à l'ancien presbytère. L'accueil est dès 12 h 30 et le coût d'entrée est de 2 \$ par personne.

Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Les jeudis de 12 h 30 à 16 h
Lieu : Local de jeux l'esp/As-temps
 situé au 15, rue Jacob, à l'ancien presbytère
Coût : 2 \$ / personne



ATELIER À MARCELLE-MALLET

Des activités sont organisées pour la population et pour les résidants en collaboration avec le Service des loisirs.

Clientèle : Pour les 50 ans et plus
Horaire : Le 30 septembre 2026
 Le 2 décembre 2026
 De 13 h 30 à 15 h
Lieu : Résidence Marcelle-Mallet
Coût : Gratuit
Information : 418 246-5848



DANSE EN LIGNE

Cours de danse INTERMÉDIAIRE.
 Pratique de danses en ligne et country.

Clientèle : Pour les 50 ans et plus
Horaire : Les mercredis (aux 2 semaines)
 13 h 30 à 15 h
 Les 7 et 21 octobre 2026
 Les 4 et 18 novembre 2026
 Le 2 décembre 2026
Lieu : Centre culturel, local 1
Coût : 7 \$ / séance
Inscription : Sur place
Professeure : M^{me} Lorette Cloutier 418 247-3030



12 septembre 2026

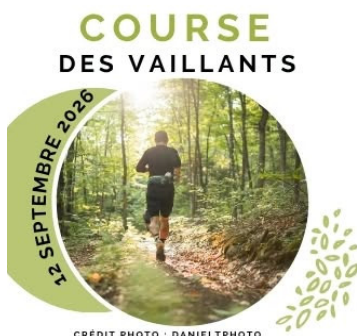
COURSE DES VAILLANTS

Le samedi 12 septembre 2026, participez en grand nombre à la Course des Vaillants. Parcours de 3, 6, 12, 18 et 24 km disponibles pour les débutants, familles et personnes plus expérimentées.



Inscription obligatoire!

Séance d'échauffement avec
Mélissa Fournier (9 h 40 à 10 h)



12 septembre 2026

PROMENADE GOURMANDE

Participez à la Promenade gourmande les 12 et 13 septembre dans le secteur nord, mettant à l'honneur les artisans et producteurs locaux. L'événement du secteur nord seulement propose une découverte en vélo électrique gratuite, avec réservation obligatoire.

Le secteur sud vous accueillera les 19 et 20 septembre 2026.



Découvrez les
artisans du secteur
nord et du secteur
sud.



12 septembre 2026

ENTRAÎNEMENT AVEC MÉLISSA FOURNIER

CARDIO AIR FIT

Entraînement cardiovasculaire et musculaire pour toute la famille. Alternance entre des périodes de marche et des exercices musculaires.

12

SEPTEMBRE 2026

10 H 30 À 11 H 15

GRATUIT

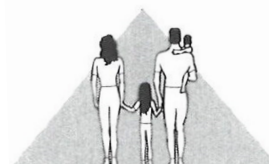
PARC MUNICIPAL OPTIMISTE
DE CAP-SAINT-IGNACE
630 ROUTE DU PETIT-CAP



12 septembre 2026



C E N T R E
CHIROPRA TIQUE
PARIS



DR. ANDRÉ-C. PARIS
CHIROPRA TI CI EN D.C.

124, rue du Manoir Est
Cap-Saint-Ignace (Québec)
G0R 1H0

« SUR RENDEZ-VOUS
SEULEMENT »

Tél.: 418 246-5641



13 septembre 2026

La Résidence Marcelle-Mallet



SEP

13

Portes ouvertes

Visite de la maison

Jeux et activités pour tous

Prix de présence



Hot-dogs à 1\$

Concours de tartes aux pommes
(apportez votre tarte de 10 h à 13 h)



91, rue du Manoir Est
Le dimanche 13 septembre
de 10 h à 15 h



Sera remis le 20 septembre si mauvaise météo.



26 septembre 2026

TOURNOI DE POKER

Un tournoi de poker pour les personnes de 18 ans et plus sera organisé par le Service des loisirs **le samedi 26 septembre 2026**, de 10 h à 16 h au parc municipal Optimiste (630, route du Petit-Cap). Pour plus d'information : 418 246-5526.

Cartes en prévente : 40 \$
Sur place : 50 \$

Une partie des profits
sera versée au Service
des loisirs.



18 ans et plus!

Bienvenue aux amateurs!



26 septembre 2026

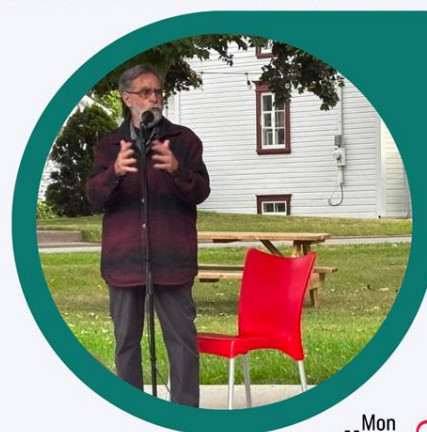
JOURNÉES DE LA CULTURE AVEC MARCEL GUIMONT



Les journées
de la culture

**UN PEU PLUS D'HISTOIRE AVEC
MARCEL GUIMONT**

SAMEDI 26 SEPTEMBRE 13 H 30 À 15 H



**À L'ESPACE 350
AU PRESBYTÈRE (EN CAS PLUIE)**

Mon
village
en **variété**
CAP-SAINT-IGNACE



27 septembre 2026

DANSE COUNTRY AU DOMAINE RITT

Le **dimanche 27 septembre**, de 13 h à 16 h, au Domaine RITT - Cidrerie & Vergers, venez profiter de l'ambiance automnale du Domaine RITT et vous initier à la danse country avec Wild Boots Country Dance!

DOMAINE
RITT
CIDRERIE & VERGERS



Courts, enseignements, danses guidées et danse dans une atmosphère festive, conviviale et rassembleuse. Que vous soyez débutant ou amateur de danse country, en famille ou entre amis, tout le monde est invité à participer!

Pour agrémenter votre visite, un kiosque proposera de délicieux beignets aux pommes préparés par Gilbert le pâtissier. Le kiosque gourmand du Domaine RITT offrira également des rafraîchissements, dont sa fameuse slush au jus de pommes rosé. Une belle occasion de bouger, de s'amuser et de vivre l'automne autrement au cœur du verger. Cette activité possible grâce au soutien financier de la Municipalité (promotion touristique).



4 octobre 2026



BINGO DES CHEVALIERS DE COLOMB

Un bingo destiné aux personnes de 18 ans et plus est prévu **le dimanche 4 octobre 2026** au Centre culturel, de 13 h à 16 h. L'ouverture des portes sera à 12 h.

Cette activité est organisée par les Chevaliers de Colomb et le Service des loisirs.

18 ans et plus!
1 500 \$ en prix à gagner!

Tirage moitié-moitié.
Bienvenue!



mi-octobre 2026

ACTIVITÉ RÉSEAUX SOCIAUX

Réseaux sociaux et sécurité

Cette formation gratuite prévue le mardi 27 octobre à 16 h et d'une durée de 1h 30, vous permettra de découvrir les principaux réseaux sociaux et à apprendre à les utiliser de façon simple et sécuritaire.

Vous y découvrirez des trucs pratiques pour protéger vos renseignements personnels, reconnaître les fraudes et gérer vos paramètres de confidentialité



Groupe Alpha Montmagny



31 octobre 2026



RALLYE D'HALLOWEEN

L'Halloween se prépare à Cap-Saint-Ignace! Cette année, une programmation remplie de surprises attend petits et grands!

Le rallye d'Halloween sera de la partie... et ce n'est pas tout! D'autres activités s'ajouteront à la programmation. Tous les détails seront dévoilés prochainement.

Le samedi 31 octobre 2026, le départ pour le rallye d'Halloween sera à compter de 14 h à la caserne incendie (135, chemin Vincelotte) où les enfants recevront un collier lumineux (gracieuseté de la Politique familiale).

Les enfants qui participeront au rallye se verront attribuer une carte à poinçonner avec les adresses des maisons où les enfants pourront arrêter en cette journée d'Halloween. Ils devront remettre leur carte lors de leur visite à l'Espace 350 à la fin du rallye. La carte devra être poinçonnée à 3 endroits (minimum) pour être admissible au tirage de prix de présence.

Le rallye se déroulera de 14 h à 19 h. Hot-dogs gratuits à l'Espace 350 (15, rue Jacob) de 17 h à 19 h.



Venez affronter le couloir de la peur à l'Espace 350

De 15 h à 20 h

Animation sur place Bonbons

Bouchées aussi dégoûtantes que délicieuses vous seront servies sur place.

POUR VOS TRAVAUX DE...

- Construction • Démolition
- Rénovation • Nettoyage...

LES CONCASSES DU CAP INC.

418 246-3255
1 877 646-3255
www.concassesducap.com

Plusieurs dimensions disponibles, selon vos besoins

Éco-Centre du Golf

Votre partenaire environnemental sur la Côte-du-Sud!

- Centre de tri
- Récupération et valorisation des matériaux, secs (bois, béton, métal, carton, meubles, matériaux de construction)

550, chemin du Golf Montmagny • 418 248-3323

CONSTRUCTIONS J. COULOMBE INC.

constructionsjcoulombe.com

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
CONSTRUCTION ET RÉNOVATION

- RÉSIDENTIELLE
- COMMERCIALE
- AGRICOLE

Tél.: 418 234-4907
info@constructionsjcoulombe.com

RBO: 5671-6657-01



1^{er} novembre 2026



BINGO DES CHEVALIERS DE COLOMB

Un bingo destiné aux personnes de 18 ans et plus est prévu **le dimanche 1^{er} novembre 2026** au Centre culturel, de 13 h à 16 h. L'ouverture des portes sera à 12 h.

Cette activité est organisée par les Chevaliers de Colomb et le Service des loisirs.

18 ans et plus!
1 500 \$ en prix à gagner!

Tirage moitié-moitié.
Bienvenue!



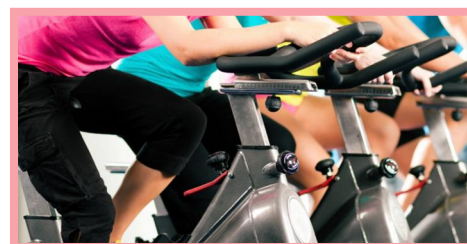
14 novembre 2026

ACTIVITÉ SPORTIVE NOUVEAUTÉ!

Le **14 novembre prochain** un défi sportif en équipe vous sera proposé au profit d'une cause qui tient à coeur.

Toutes les informations pour la participation seront dévoilées au début du mois d'octobre. Vous avez déjà en tête 2 ou 3 amis avec qui vous aimez bouger, alors préparez vos équipes!

Au pavillon
Isabelle-Dubé!



20 novembre 2026

MUNICIPALITÉ AMIE DES ENFANTS

La Municipalité désire souligner la Journée nationale de l'enfant en organisant de nombreuses activités.

Nous solliciterons les enfants de l'école primaire ainsi que du CPE et garderies afin de connaître leurs intérêts.

Surveillez les publicités à venir.



29 novembre 2026

FÉERIES DES ARTISANS

Vous êtes invités **le dimanche 29 novembre 2026** au salon « Les Féeries des Artisans » au Centre culturel (100, place de l'Église), de 10 h à 16 h.

Vous y découvrirez plusieurs artisans locaux et régionaux. Venez rencontrer les exposants. L'entrée est gratuite pour tous.

De belles idées pour vos cadeaux du temps des Fêtes !



matelas CONDOR LTÉE

214, rue du Manoir Est
Cap-St-Ignace (Québec) G0R 1H0
Tél.: 418 246-5611

214, rue du Manoir Est - Cap-Saint-Ignace - 418 246-3774

TARDIF
ÉLECTRONIQUE

Notre force, c'est notre service !

ÉLECTRONIQUE • ÉLECTROMÉNAGERS • LA CLEF DE SOL



Décembre 2026

OFFREZ UN NOËL MAGIQUE

Offrez un cadeau de Noël à un enfant issu d’une famille en situation de précarité financière. Il s’agit d’une belle activité de solidarité organisée par le Service des loisirs et la Politique familiale.

Vous souhaitez inscrire votre enfant afin qu’il reçoive un cadeau ? Vous aimeriez parrainer un enfant dans le besoin et lui acheter un présent pour Noël ?

Date limite pour inscrire votre ou vos enfants : 10 décembre au 418 246-5526.
Confidentialité assurée.



10 décembre 2026

DÎNER DU CERCLE DE L'AMITIÉ

Cette année, le dîner de Noël du Cercle de l’amitié sera le **jeudi 10 décembre 2026**. Nous serons heureux de vous accueillir à ce repas traditionnel de Noël à compter de 12 h, au Centre culturel de Cap-Saint-Ignace.

Vente de billets pour le repas
Le 27 novembre 2026, entre 13 h et 16 h
Au Centre culturel
Coût d’un billet : 25 \$ par personne
Achat et informations : 418 246-4233

*Vous pouvez laisser un message

Par la suite, d’autres billets seront en vente au bureau municipal.



Décembre 2026

PANIERIERS DE NOËL 2026

Le Service des loisirs ramasse des bouteilles et canettes au profit des paniers de Noël durant tout l’automne. Vous pouvez venir les porter au parc municipal Optimiste près de la piscine. Si vous désirez faire des dons alimentaires ou autres, vous pouvez contactez le Service des loisirs au 418 246-5526.

Les inscriptions pour les personnes qui désirent obtenir des paniers de Noël se fera vers la fin novembre auprès du Cercle de l’amitié.



13 décembre 2025

LE P’TIT RÉVEILLON

Le Père Noël sera au village le **samedi 19 décembre 2026**. Il a prévu s’arrêter à l’Espace 350, de 15 h à 19 h, pour rencontrer les enfants et leur famille. Cette activité est en collaboration avec le Service des loisirs, le comité de la Politique familiale et Mon village en variété.

L’inscription des enfants (cadeau) auprès du Service des loisirs est possible **jusqu’au 10 décembre 2026** via le 418 246-5526 ou par courriel à loisirs@capsaintignace.ca. Feu et animation sur place.



EXCAVATION

GAMPELLE

INSTALLATION SANITAIRE

TRAVAUX (Forestier • Agricole • Commercial • Résidentiel)

VENTE ET TRANSPORT DE GRAVIER

Denis Gamache et Sonia Pelletier

1176, ch. des Pionniers Est, Cap-St-Ignace (Québec) G0R 1H0

Bureau: 418 246-5740 • Cell.: 418 241-9891 • Fax: 418 246-2143

Courriel: gampelle_gp@hotmail.com

SOUDURE DU MANOIR INC.

M. Sylvain Blanchet

197, ch. des Pionniers Ouest

Cap-Saint-Ignace (Québec) G0R 1H0

Tél. et fax. : 418 246-3188

souduredumanoir@globetrotter.net

Fabrication de pièces métalliques sur mesure

Découpe à jet d'eau sur acier, acier inoxydable, acrylique, céramique, soudure et polissage robotisé

Vous cherchez un endroit pour un baptême, une conférence, des ateliers, une fête corporative, familiale, d'enfants, ou pour vos rencontres du temps des Fêtes? Visitez notre site Internet au [www.capsaintignace.ca/Citoyens/Location de salles](http://www.capsaintignace.ca/Citoyens/Location%20de%20salles) pour plus d'information sur nos salles disponibles et pour visualiser celles-ci.

Réservation du pavillon Isabelle-Dubé (loisirs) : 418 246-5526 auprès de M^{me} Marie-Claude Laberge.

Pavillon Isabelle-Dubé - Capacité de 80 personnes. Cuisinette et aire de vestiaire. Coût de location à partir de 160 \$ plus taxes.

Réservation du Centre culturel pour les salles ci-dessous : 418 246-3075 auprès de M^{me} Mylène Lévesque.

Salle Ambroise-Leblanc - Capacité 30 personnes assises. Coût de location 85 \$ plus taxes.

Salle Léandre-Boutin - Capacité 366 personnes. Coût de location à partir de 375 \$ plus taxes incluant 15 tables, 100 chaises.

Salle André-de-la-Durantaye - Capacité 60 personnes assises. Coût : 125 \$ plus taxes.

Salle multifonctionnelle - Capacité 50 personnes assises. Coût de location 125 \$ plus taxes.

Salle du Conseil - Capacité 50 personnes assises. Coût de location 125 \$ plus taxes.

Salle des fermières - Capacité 15 personnes assises. Coût de location 85 \$ plus taxes.

Salle rez-de-chaussée (ancien presbytère) - Capacité 25 personnes assises. Coût de location 65 \$ plus taxes.

Salle du 2^e étage (ancien presbytère) - Capacité 37 personnes assises. Coût de location 105 \$ plus taxes incluant cuisinette.

Locaux coworking - Pour travailleur autonome et professionnel. Coût de location 50 \$ plus taxes / semaine.

Réservation de l'Espace 350 : 418 246-3075 auprès de M^{me} Mylène Lévesque.

Espace 350 (extérieur) (cour arrière de l'ancien presbytère) - Coût de location 65 \$ plus taxes / 4 heures.



Salle Ambroise-Leblanc



Salle au 2^e étage (ancien presbytère)

22 SEPTEMBRE

Stress fatigue et anxiété: comprendre et agir
 • 19 h Conférence gratuite avec Michelle Guay

25 SEPTEMBRE

Grande vente de livres
 • 13 h à 19 h

6 OCTOBRE

Mon argent au quotidien (Mes Finances, Mes Choix)
 • 19 h Atelier avec le Carrefour Région Montmagny
 Atelier gratuit !

10 NOVEMBRE

Finances et paix d'esprit (Mes Finances, Mes choix)
 • 19 h Atelier avec le Carrefour Région Montmagny
 Atelier gratuit !

24 NOVEMBRE

Itinérance : écouter, comprendre, soutenir
 • 19 h Atelier gratuit avec l'équipe
 de la Maison La Frontière

BIBLIOTHÈQUE LÉO-POL-MORIN

100, place de l'Église

Cap-Saint-Ignace (Québec) G0R 1H0

Tél. : 418 246-3037 (même numéro pour joindre la joujouthèque)

HORAIRE DE LA BIBLIOTHÈQUE

Lundi	18 h 30 à 20 h
Mardi	13 h à 15 h
Mercredi	18 h 30 à 20 h
Jeudi	10 h à 12 h
Vendredi	18 h 30 à 20 h



JOUJOUTHÈQUE

La joujouthèque offre la possibilité d'emprunter gratuitement une grande variété de jeux, jouets et films. Vous y trouverez une foule de jeux de société pour adultes; idéal pour vos soirées en famille et entre amis (es).

Empruntez la carte MUSEO dans l'une des bibliothèques du Réseau BIBLIO CNCA ET PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DE MUSÉES
 de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches.

Musées participants



SUIVEZ-NOUS SUR
Facebook



AVEZ-VOUS DÉJÀ EXPLORÉ LE BELVÉDÈRE DESJARDINS
AU SOMMET DU COTEAU-DES-SOEURS?

DÉCOUVREZ-LE CET AUTOMNE EN PLUS DU PAYSAGE MAGNIFIQUE!

COMITÉS ET ORGANISMES



BIBLIOTHÈQUE LÉO-POL-MORIN

M^{me} Mylène Lévesque, responsable
100, place de l'Église
Tél.: 418 246-3037



GARDE PAROISSIALE

M. Clément Bernatchez, président
Tél.: 418 246-3205



CHEVALIERS DE COLOMB

M. Richard Pellerin, Grand Chevalier
Tél.: 705 221-4644



CERCLE DE L'AMITIÉ

M^{me} Stéphanie Bush, présidente
Tél.: 418 246-4233



CLUB OPTIMISTE

M^{me} Karine Fournier, présidente
Tél.: 418 291-8254



SOCIÉTÉ SAINT-JEAN-BAPTISTE

M. Denis Jean, président
Tél.: 418 246-5133



CAISSE DE SECOURS

M^{me} Ginette Caron, présidente
Tél.: 418 246-5502



CULTURE ET PATRIMOINE

culturepatrimoine@capsaintignace.ca
Tél.: 418 246-5631 poste 17



MARCHANDS DE BONHEUR

M. Harold Bouffard, président
Tél.: 418 246-3575 / 418 241-3662



POLITIQUE FAMILIALE ET MADA

M^{me} Pauline Joncas, responsable
Tél.: 418 246-5526



COMITÉ DE LA BALLE

Service des loisirs (Marie-Claude Laberge)
Tél.: 418 246-5526



FABRIQUE DE CAP-SAINT-IGNACE

M^{me} Marie-France Lacombe
Tél.: 418 246-2700 (présidente)
Tél.: 418 246-5328 (Fabrique)



RÉSIDENCE MARCELLE-MALLET

M^{me} Ghislaine Bernier, présidente
Tél.: 418 246-5848



CPE LES CALINS D'AMOUR

M^{me} Diane Gagnon, directrice
Tél.: 418 246-5773 poste 3



MON VILLAGE EN VARIÉTÉ

M^{me} Marie-Claude Laberge, responsable
Tél.: 418 246-5526

Un remerciement tout spécial à l'équipe et aux bénévoles pour le travail et le soutien témoigné pour les loisirs de Cap-Saint-Ignace!

Rédaction et réalisation : M^{me} Audrey Normand
Collaboration : M^{mes} Marie-Claude Laberge, Mylène Lévesque et Chantal Lévesque

**Service des loisirs
et pavillon Isabelle-Dubé**

**630, route du Petit-Cap
418 246-5526**



**Bureau municipal
418 246-5631**

**Centre culturel
Salle Léandre-Boutin
100, place de l'Église
Réservations : 418 246-3075**

Horaire

**Lundi au jeudi 8 h 00 à 16 h 45
Vendredi 8 h 00 à 12 h 00**

**Bibliothèque municipale
418 246-3037**