

Savoir • Plaisir • Découverte

Programmation de loisirs • Printemps 2025



RABAIS de 25 % sur les activités des SRCC, si inscription avant le 4 avril.

Information : 418 856-2222, poste 2018 | loisirs@lapocatiere.ca | [f](https://www.facebook.com/LoisirsLaPocatiere) : @LoisirsLaPocatière


La Pocatière

TABLE DES MATIÈRES

- 3. IMPLICATIONS
- 4. SANTÉ MIEUX-ÊTRE/ SOCIOCULTURELLES
- 5. ACTIVITÉS PHYSIQUES
- 6. CONNAISSANCES PERSONNELLES
- 7. HORTICOLES
- 8. LA MOSAÏQUE
- 10. INTALLATIONS RÉCRÉATIVES
- 11. CENTRE BOMBARDIER
- 12. ÉVÉNEMENTS



Renseignements généraux

ACTIVITÉS OFFERTES PAR UN PARTENAIRE OU UN COLLABORATEUR

Nous vous invitons à communiquer directement avec la personne responsable pour obtenir les informations détaillées ou encore pour vous inscrire.

ACTIVITÉS OFFERTES PAR LA VILLE DE LA POCATIÈRE

Vous pouvez vous inscrire dès maintenant via notre site web au www.lapocatiere.ca en cliquant sur le bouton **Inscription en ligne** sur la page d'accueil. Vous n'avez pas accès à Internet, aucun problème, contactez-nous au 418 856-2222, poste 2018 ou encore présentez-vous au secrétariat des SRCC situé au Centre Bombardier et il nous fera plaisir de vous accompagner pour votre inscription.

Le nombre de places par activité est limité. Si le maximum est atteint, les inscriptions additionnelles seront placées sur une liste d'attente. Aucune confirmation d'inscription ne sera faite par téléphone. Seules les personnes dont l'activité est modifiée ou annulée sont contactées.

Les SRCC peuvent, en tout temps et sans préavis, modifier le contenu de leur programmation, incluant les horaires et les coûts.

COÛTS RABAIS ET RÉGULIER

Le coût rabais est en vigueur jusqu'au vendredi, 4 avril inclusivement et s'applique à toutes les activités offertes par les SRCC. Les inscriptions doivent être payées en totalité avant le 4 avril 2025.

COÛT RÉSIDENT ET NON-RÉSIDENT

La Ville de La Pocatière dispose d'une entente spéciale de loisirs avec la Municipalité de Sainte-Anne-de-la-Pocatière. Les citoyens y résidant bénéficient du coût résident. Pour les autres, le coût non-résident s'applique. Une preuve de résidence est obligatoire au moment de l'inscription.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Vous pouvez payer votre inscription par AccèsD en choisissant le fournisseur **Loisirs La Pocatière**, ou directement au secrétariat des loisirs en argent comptant, par carte de débit ou par chèque au nom de la Ville de La Pocatière. Prenez note que votre paiement doit être fait avant le début de votre activité.

POLITIQUE D'ANNULATION ET DE REMBOURSEMENT

Une activité peut être annulée si le nombre de participants est insuffisant. Le participant sera alors entièrement remboursé. D'autres conditions peuvent s'appliquer, selon la politique de Tarification disponible sur notre site web au www.lapocatiere.ca.



IMPLICATION

Tu as envie de t'impliquer dans ton milieu de vie?

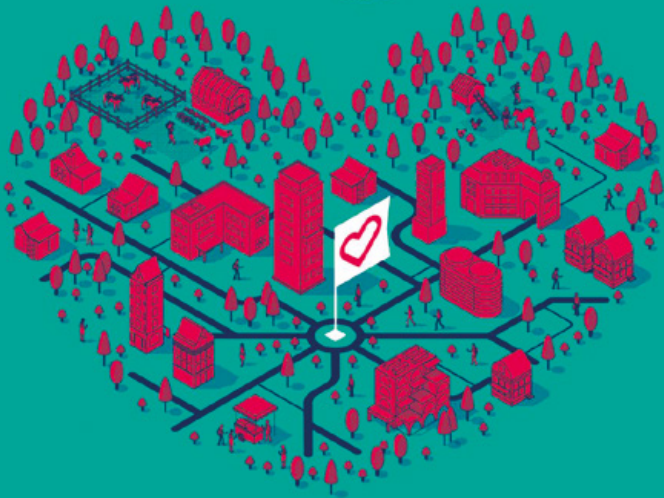
Des organismes ont besoin de toi!

Deux choix s'offrent à toi :

- 1 Remplis le sondage et lorsqu'on aura besoin de toi, on te contactera. Si tu n'as pas accès à Internet, contacte-nous au 418 856-2222, poste 2018.
- 2 Consulte le document « Tes organismes ont besoin de toi! » disponible au www.lapocatiere.ca/loisirs-et-culture/benevoles/ et choisis dans quel organisme tu veux faire la différence.

PRINTEMPS

En route vers le BÉNÉVOLAT!



51^e ÉDITION
Semaine de l'action bénévole
27 avril au 3 mai 2025

SOIRÉE HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES DU MILIEU POCATOIS

30 avril à 17 h 30
Centre Bombardier

Inscription avant le 23 avril
418 856-3394, poste 1102

Je bénévole
fcaOQ
Fédération des
Centres d'action bénévole
du Québec

La Pocatière

Sainte-Anne
de-la-Pocatière

La Pocatière



COURSE DE BOÎTE À SAVON

13 SEPTEMBRE

SOYEZ PRÊT...

INSCRIPTION DÈS LE 13 JUIN

CONSULTE LES RÈGLES DE
CONSTRUCTION





SANTÉ MIEUX-ÊTRE

LA MARCHÉ RÉINVENTÉE

Spécialiste : Isabelle Dionne

15 ans et plus | Gratuit

Tous les mercredis, 17 h 30 à 18 h 30 | Départ du Centre Bombardier

L'activité marche réinventée se poursuit ce printemps! Vous cherchez de nouvelles idées pour pimenter votre marche quotidienne? Accompagné d'autres marcheurs, découvrez des techniques de marche avec divers exercices de musculation adaptés. En cas de mauvais temps, l'activité aura lieu au Centre Bombardier.

Inscription auprès des SRCC

L'ARC-EN-CIEL DU CŒUR DU KAMOURASKA

18 à 100 ans | Prix variés

Lundi au vendredi (heures variées), du 20 janvier au 2 mai | Local de l'hôpital ou de la 4^e avenue Painchaud

Les programmes comprennent annuellement une session de 15 semaines. Les séances d'entraînement se font en groupe et sont d'une durée de 60 minutes. Tarif pour la session de printemps : 1 séance/semaine = 60 \$, 2 séances/semaine = 120 \$, 3 séances/semaine = 150 \$. À noter que la carte de membre est à payer 1x/année (15 \$).

Inscription : Isabelle Dionne | 418 856-7000, poste 7287 | info@arcencielducoeur.ca

 @ArcEnCielDuCoeurDuKamouraska

VIACTIVE

50+ | Gratuit

Tous les lundis, 13 h 30 | FADOQ | 399-A, 9^e rue boul. Desrochers

Profitez du plaisir de bouger en groupe. Augmentez vos capacités physiques générales. Brisez l'isolement. Améliorez votre santé physique. Votre mobilité est réduite ou non, vous êtes les bienvenus.

Inscription : Judith Lévesque | 418 856-1685

YOGA

15 ans et plus | 12 \$ par cours

Mardi, 19 h 15 à 20 h 30 dès la mi-avril (5 cours) | École Sacré-Coeur

Séances d'intensité modérée pour améliorer votre souplesse, développer votre endurance physique et votre respiration consciente dans une ambiance de détente avec une professeure diplômée de C.C.Y. et E.T.Y. avec 30 ans d'expérience.

Inscription: Pauline Dionne | 418 856-2697

SOCIOCULTURELLES

ATELIER DE PEINTURE ACRYLIQUE

Spécialiste : Camille-Zoé Castonguay

16 ans et plus | Coût résident : 40 \$ / non-résident : 54 \$

Dimanche 27 avril, 13 h à 16 h | Centre Bombardier

Apprenez à créer vos couleurs et à faire des dégradés réussis! ***Apportez un sarrau.

Inscription auprès des SRCC

ARTS TEXTILES, ACCOMPAGNEMENT AUX PROJETS ET DÉBUTANTS

17 ans et plus | Contribution volontaire

Tous les jeudis, 19 h à 21 h | Local du Cercle des Fermières | 97, chemin de la Station, 2^e étage

Partage de connaissances par les membres du Cercle des Fermières pour la réalisation du tricot aiguille ou crochet de votre choix. Support technique pour apprentissage et exécution de pièces.

Inscription : Aline 418 856-4694 ou Candide 418 856-1540 | alinetardif@gmail.com



PRINTEMPS

RABAIS de 25 % sur les activités des SRCC, si inscription avant le 4 avril.



Le saviez-vous?

Il est possible de faire la location du gymnase de l'École polyvalente La Pocatière les soirs de semaine pour pratiquer vos sports favoris : basketball, volley-ball, badminton, pickleball, hockey cosom, etc.

Contactez-nous pour obtenir de plus amples informations : loisirs@lapocatiere.ca | 418 856-2222, poste 2018.

ACTIVITÉS PHYSIQUES



INITIATION ESCALADE DE ROCHE

Spécialiste : Riki Bloc Coopérative d'escalade

10 ans et plus | Gratuit

Samedi 14 juin, 13 h à 16 h | Montagne du Collège (rue Coutances, stationnement au bas de la Montagne)

Parfait pour repousser ses limites dans des défis physiques et techniques accessibles, la Montagne du Collège à La Pocatière est un haut lieu de l'escalade au Québec! Vous découvrirez que, malgré la hauteur, ce sport offre un confort, une sécurité et un aspect contemplatif insoupçonné. L'équipement est fourni.

Inscription auprès des SRCC



AUTONOMIE EN MOULINETTE POUR L'ESCALADE DE ROCHE

Spécialiste : Riki Bloc Coopérative d'escalade

16 ans et plus | Coût résident : 250 \$ / non-résident : 388 \$

Samedi 28 juin, 9 h à 17 h et dimanche 29 juin de 8 h à 15 h (rue Coutances, stationnement au bas de la Montagne)

Devenez autonome en escalade de roche! La matière vue comprend la présentation et l'usage des équipements de protection individuelle (EPI), les nœuds de base, la confection d'une longe, la technique d'assurage, la technique d'approche sécuritaire du haut de la paroi et de descente en rappel, la confection de relais et le dégagement de l'assureur (manipulation d'auto-sauvetage). Le matériel d'escalade est fourni, mais vous pouvez apporter le vôtre.

**** Vu la nature potentiellement dangereuse de l'activité, il est nécessaire d'avoir une bonne condition physique ainsi qu'une santé mentale qui ne constitue pas un risque. Une liste de matériel vous sera fournie lors de votre inscription.*

Inscription auprès des SRCC

CLUB DE COURSE LES VAGABONS-PIEDS

14 ans et plus | Coût : 35 \$ pour 17 séances ou 55 \$ pour 34 séances, de janvier à avril

Mercredi, 18 h 30 à 19 h 45 | Samedi, 9 h à 10 h 15 | Départ du Centre Bombardier

Entraînement de course par intervalles. Entraînement accessible à tous les niveaux de coureurs (débutants à aguerris).

Inscription : Marc Désilets | 418 714-6970 | finances-v-p@outlook.com | [@CCLapoc](https://www.facebook.com/CCLapoc)



Centrales de prêt d'équipements par la Maison de la famille du Kamouraska



Accédez à un grand inventaire de matériel de loisirs et de plein air de qualité, à peu de frais, et ce, pour toutes les saisons!

Horaire de récupération :
Lundi au vendredi de 16 h à 19 h et le dimanche de 12 h à 18 h.
Endroit : Ancien aréna près du Centre Bombardier
Coût : Varie selon le passeport sélectionné (entre 8 \$ et 40 \$)

*Il y a aussi un centre de location à Saint-Pascal à L'Atelier du partage et à St-Alexandre-de-Kamouraska au Pavillon sportif – les heures d'ouvertures différentes. Informez-vous.

Information :
Maison de la famille du Kamouraska | 418 492-5993

[@Loisirs Kamouraska](https://www.facebook.com/LoisirsKamouraska)

Il est aussi possible d'obtenir un soutien financier pour l'inscription à des activités de loisirs, incluant l'achat d'un passeport pour les centrales de locations. Contactez-nous!



CONNAISSANCES PERSONNELLES

GARDIENS-AVERTIS

Formateur : Formation Prévention Secours

11 à 15 ans | Coût résident : 93 \$ / non-résident : 126 \$

Dimanche 13 avril, 8 h 30 à 16 h 30 | Centre Bombardier

Ce cours permet aux jeunes d'acquérir les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants appartenant à divers groupes d'âge.

*** Apporter un crayon, une poupée et un lunch froid.

Inscription auprès des SRCC

ESCADRON 761 RÉGION DU KAMOURASKA - CADETS DE L'AIR

12 à 18 ans | Programme et activités totalement gratuits

Les vendredis, 18 h 30 à 21 h et une activité de fin de semaine par mois | École polyvalente La Pocatière

Programme jeunesse en lien avec l'aviation, le sport, le leadership. L'équipement (tenue et uniforme) est gratuit également.

Inscription : Dany Garant | 418 291-4055 | dany.garant@cadets.gc.ca |  @761LaPocatiere

CUISINE EN FAMILLE

Spécialiste : Chloé Gouveia de Génération autonome

5 ans et plus | Coût résident : 15 \$ / non-résident : 20 \$

Dimanche 30 mars de 13 h 30 à 15 h 30 | Centre Bombardier

Parents ou grands-parents accompagnés d'un enfant ou petit-enfant, vous êtes invités à venir cuisiner! En février, créez un dessert digne d'un restaurant et en mars cuisinez un classique revisité!

Inscription auprès des SRCC

RÉPARE TES TRUCS

Pour tous | Gratuit

Samedi 26 avril, 9 h à 12 h et 13 h à 16 h |

Cégep de La Pocatière

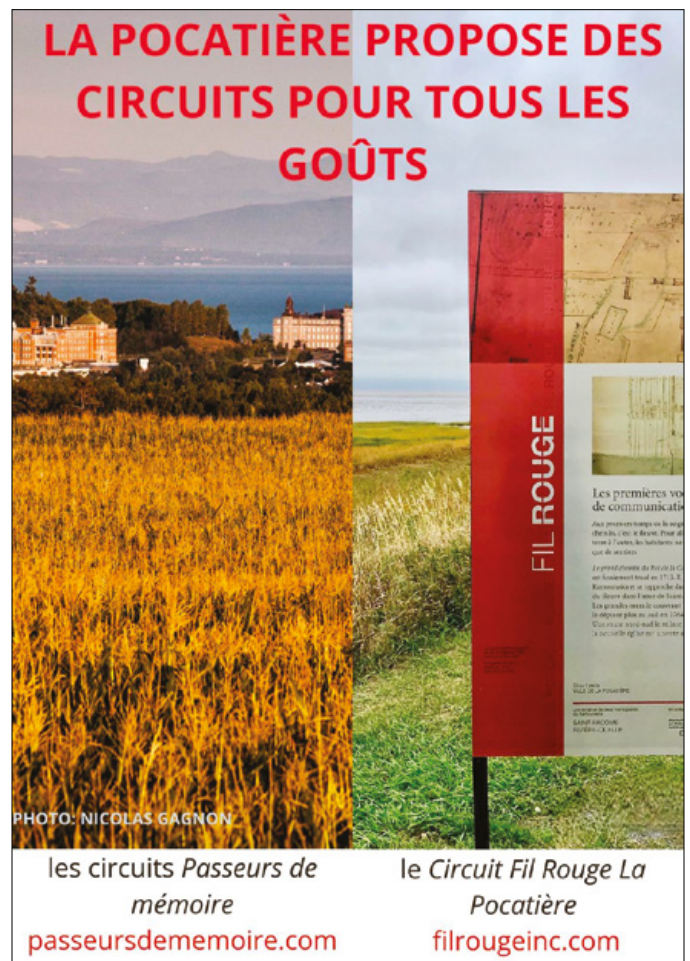
Événement de réparation communautaire où l'on invite la population à venir réparer leur appareils électroniques, vêtements et objets en plastique avec l'aide de bénévoles réparateurs.

Information : Fany Moreau-Harvey

418 446-3051

reparelapoc@gmail.com

 @CoÉco

LA POCATIÈRE PROPOSE DES CIRCUITS POUR TOUS LES GOÛTS

PHOTO: NICOLAS GAGNON

les circuits *Passeurs de mémoire*
passeursdememoire.com

le Circuit *Fil Rouge* La Pocatière
filrougeinc.com

HORTICOLES

CONFÉRENCE DE M. EMMANUEL CARON-GARANT

Pour tous | Gratuit pour membres et 5 \$ pour non-membres

Mercredi 19 mars, 19 h 30 | ITAQ

La SHEKI (Société d'horticulture et d'écologie de Kamouraska l'Islet) vous invite à connaître les plantes comestibles qui nous entourent : les identifier et les consommer.

Information : Luce Garon, présidente | luluga@live.ca | 418 498-3130

CONFÉRENCE SERGE FORTIER

Pour tous | Gratuit pour membres et 5 \$ pour non-membres

Mercredi 16 avril, 19 h 30 | ITAQ

La SHEKI (Société d'horticulture et d'écologie de Kamouraska l'Islet) vous invite à découvrir les tendances futures en horticulture en partenariat avec le Collectif VertDire.

Information : Luce Garon, présidente | luluga@live.ca | 418 498-3130

ÉCHANGE DE VIVACES

Pour tous | Gratuit

Mercredi 21 mai, 19 h | Agora du Jardin floral

La SHEKI (Société d'horticulture et d'écologie de Kamouraska l'Islet) vous invite à échanger vos vivaces pour colorer votre paysage.

Information : Luce Garon, présidente | luluga@live.ca | 418 498-3130



PRINTEMPS



INSCRIPTIONS JARDINS COMMUNAUTAIRES

Dès le 17 mars,

sous l'onglet Abonnement du lien Inscription en ligne du site Web lapocatiere.ca

25 \$ - Résident La Pocatière et Sainte-Anne-de-La-Pocatière
35 \$ - Résident Saint-Onésime-d'Ixworth



Marché aux fleurs

Surveillez l'ouverture

Vous y trouverez :

- Plantes potagères, fines herbes, fleurs annuelles et vivaces, arbres fruitiers et arbustes

Tout est produit localement par nos horticulteurs passionnés !

À la serre écologique (ferme-école LAPOKITA) au 223, route 230 Ouest

Le Marché aux fleurs constitue la principale source de financement du Jardin floral.



On se voit en mai...
Restez à l'affût!

Distribution d'arbres et de compost - Vente d'annuelles et de vivaces
Animation - Kiosques divers

La Mosaïque

BIBLIOTHÈQUE
DE LA POCATIÈRE

Heures d'ouverture :

Mardi : 12 h 30 à 20 h

Mercredi : 9 h à 12 h et 12 h 30 à 16 h 30

Jeudi : 12 h 30 à 20 h

Vendredi : 9 h à 12 h et 12 h 30 à 16 h 30

Samedi : 10 h à 15 h

**Les heures d'ouverture peuvent être sujettes à des changements.*

Une programmation gratuite vous est offerte!

ESPACE TECHNO

Des ordinateurs sont mis à ta disposition. Vérifie leur disponibilité.

ESPACE BIBLIO

EXPOSITION DE L'ALBUM PHOTOS GAÏA

Pour tous | 4 mars au 22 avril

GAIA, un projet créatif élaboré par Guy Laliberté pour la fondation One Drop. Cet album est une œuvre artistique témoignant de la beauté de la planète, ainsi que de la fragilité de la Terre au sein de l'univers.

EXPOSITIONS DE LIVRES

Esprit de la nature | 5 mars au 5 mai

Le cheval et les sports équestres | 5 mai au 20 août

VENTE DE LIVRES USAGÉS

1^{er} au 5 avril

NOUVEAU

MAINTENANT... Les samedis de 10 h 30 à 11 h 30

En famille avec des jeunes enfants, vous êtes invités à participer aux activités offertes pour le plaisir d'être ensemble.

MARS

1^{er} mars : Chasse au trésor

15 mars : Le monstre des émotions

22 mars : Création de « slime »

29 mars : Bingo

AVRIL

5 avril : Décore ton coco de Pâques

12 avril : Conte spécial Pâques

19 avril : Fermé

26 avril : Chasse aux cocos de Pâques

MAI

3 mai : Casse-tête

10 mai : Cadeau spécial fête des mères

17 mai : Jeux de société variés

24 mai : Devinettes

31 mai : Création de dentifrice pour dinosaures (expérience scientifique)

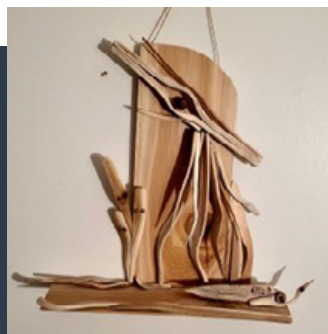
ESPACE EXPO

MARIO LÉVESQUE

Jusqu'au 9 avril

« FRAGILE »

Quand je fends le cèdre, c'est l'harmonie qui s'installe. Et alors que ses courbes s'étalent, je touche le bois en vagues.



CATHERINE GAGNON

16 avril au 18 juin

« SOURCE DE VIE »

Parce que la beauté est partout, l'art nous permet d'en fixer la force et la beauté.



900, 6^e avenue Pilote, La Pocatière

Tél : 418 856-3394, p. 1118

www.lapocatiere.ca/biblio



Mosaïque - Bibliothèque de La Pocatière

APPEL DE DOSSIERS

Si vous souhaitez exposer pour la prochaine saison, communiquez dès maintenant avec M^{me} Hélène Desjardins.

☎ : 418 856-2589 @ : helenejil@videotron.ca

ESPACE MULTI

Une salle d'échanges et de partage, d'ateliers de connaissances ou de jeux. Informe-toi pour y trouver un moment juste pour toi!

CASSE-TÊTE LIBRE

Pour tous | En tout temps sur les heures d'ouverture

Vous êtes invités à venir assembler en groupe ou seul un casse-tête de notre collection locale.

AQUARELLE LIBRE

Adultes | Tous les mardis, 9 h à 11 h, jusqu'au 8 avril inclusivement

Dans cet espace, venez donner libre cours à votre création. Apportez votre matériel d'artiste.

SCRABBLE DUPLICATE

Adultes | Tous les mardis, 13 h 30 à 15 h 30

Jeu de mots et de lettres où mémoire et vocabulaire sont sollicités. Le tout dans une ambiance amicale et décontractée.

CONFÉRENCE, L'ACHAT D'UNE PREMIÈRE PROPRIÉTÉ

Adultes | Mercredi 19 mars, 19 h

En partenariat avec Desjardins et Projektion 16-35, apprenez-en plus sur les éléments financiers, fiscaux et légaux qui sont propres à l'achat d'une première maison.

CLUB DE JEUX DE SOCIÉTÉ

16 ans et plus | Les mardis : 1^{er}, 15 et 29 avril | 13 et 27 mai | 10 juin

Le Club de jeux de société est de retour en 2025 à La Mosaique! **Attention, changement de journée**, nous sommes maintenant présents les mardis de 18 h 30 à 21 h 30. Possibilité de venir rencontrer d'autres joueurs et de découvrir des jeux! C'est gratuit.

TRANSPORT AU SALON DU LIVRE DE QUÉBEC

Pour tous | 0-5 ans gratuit / 5-12 ans, 5 \$ / 12-18 ans, 10 \$ / Adulte, 35 \$

Samedi, 12 avril / Départ à 8 h de La Mosaique-Bibliothèque de La Pocatière

Retour vers 17 h.

Prévoir à vos frais le coût d'entrée sur le site et les repas. Inscription auprès des SRCC 418 856-2222, poste 2018

CONFÉRENCE : LES OURS NOUS CÔTOIENT ANIMÉ PAR JEAN-PIERRE SYLVESTRE

Pour tous | Mercredi 16 avril, 18 h 30

Portant sur les différentes espèces d'ours dans le monde, au Canada et au Québec. Jean-Pierre répondra à la question fort complexe, l'ours est-il dangereux même si les accidents sont rares? L'ours blanc qu'il connaît bien, ayant travaillé dans l'Arctique sera son sujet principal. Des crânes d'ours blanc et noir seront en présentation.

PLANIFIER LES ÉTUDES DES ENFANTS (REEE)

Adultes | Mercredi 23 avril, 18 h 30

L'éducation et l'avenir des enfants font partie des préoccupations de plusieurs parents et grands-parents. Lors de cette conférence nous prendrons le temps de découvrir les nombreux avantages du REEE (régime enregistré d'épargne-études). En collaboration avec Desjardins.

CONTRE LA FRAUDE

Aîné-Avisé | Mercredi 30 avril, 13 h 30

Ces séances d'information ont pour objectif de sensibiliser les aînés aux fraudes financières et amoureuses et donner des conseils de prévention. Cette présentation sera animée par un intervenant et un policier de la SQ. En collaboration avec FADOQ Région Québec et Chaudière-Appalaches.

RENCONTRE D'AUTEURE, AMÉLIE DUBOIS

Pour tous | Vendredi 9 mai, 18 h 30

La rencontre portera sur son dernier roman *La fois où... j'ai dansé avec une cigogne* qui s'inspire grandement de son périple à Compostelle. Amélie Dubois est une autrice québécoise qui, depuis 2009, multiplie les succès.

CONFÉRENCE : LES MAMMIFÈRES MARINS DU SAINT-LAURENT

Pour tous | Mercredi 14 mai, 18 h 30

Venez découvrir les mammifères marins qui résident dans le Saint-Laurent. Vous apprendrez quelques clés d'identification. De plus, les lieux terrestres pour observer les mammifères sans les déranger vous seront transmis. La présentation sera animée par le Réseau d'observation de mammifères marins (ROMM).

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE LA MOSAÏQUE BIBLIOTHÈQUE DE LA POCATIÈRE

Adultes | Mardi 27 mai, 19 h

Lors de l'assemblée générale annuelle (AGA), l'organisme présentera son rapport d'activité, les états financiers, les statistiques et l'élection des administrateur.trices. Bienvenue aux citoyen.nes de Ste-Anne-de-La Pocatière et La Pocatière.

INSTALLATIONS ET ÉQUIPEMENTS RÉCRÉATIFS, PARCS ET ESPACES NATURE

* NOTER QUE LORS DE VOS PRÉSENCE À TOUS CES SITES AVEC VOTRE AMI CANIN, IL DOIT ÊTRE OBLIGATOIREMENT EN LAISSE POUR SA PROMENADE.

SITES RÉCRÉATIFS

Pour tous | À partir du 10 mai, tous les jours, 7 h à 22 h, près du Centre Bombardier

JEUX D'EAU - Pour vous rafraîchir en toute quiétude, les jeux d'eau offrent une alternative sécuritaire à la piscine.

Idéal pour les tout-petits!

MODULES DE JEUX - Lors des jours sans école, passez du bon temps en famille et permettez à vos enfants de développer leurs habiletés motrices.

SKATEPARK - Viens essayer notre nouveau skatepark, des défis pour tous les niveaux!

PISTE DE BMX - Une piste unique, homologuée par la Fédération québécoise des sports cyclistes.

PISTE DE PATINS À ROUES ALIGNÉES ET SENTIER DE MARCHÉ - Piste asphaltée et éclairée, d'une longueur de 0,8 km où l'on peut patiner et marcher en toute sécurité.

REFUGE - Pour les utilisateurs des installations du parc, profitez du vestiaire et des salles de toilettes aménagées dans la section sud de l'ancien aréna.

TENNIS et PICKLEBALL - Tous les jours dès 7 h. Deux terrains combleront vos moments de plaisir à jouer entre amis. Devenez membre pour davantage de privilèges en utilisant la plateforme d'inscription [Balle Jaune](#).

VOLLEYBALL DE PLAGE - Tous les jours, 9 h à 22 h, trois terrains sablonneux, accessibles sur réservation et selon la disponibilité.

TERRAIN DE BALLE - Tous les jours, 10 h à 16 h, lorsqu'il n'y a pas d'événements ou de travaux d'entretien.

Pratique ce sport librement que tu sois débutant ou professionnel. Accessible aussi sur réservation et selon la disponibilité.

PARC SECTEUR OUEST

Pour tous | Tous les jours, 7 h à 22 h

Accès par l'arrière du Centre La Pocatière

Viens t'amuser : modules de jeux, terrain de basketball et hockey boule, aire de repos et toilette.

PARC DESJARDINS INTERGÉNÉRATIONNEL

Pour tous | Tous les jours, 9 h à 22 h

Un parc unique, animé et aménagé pour vous procurer plaisir et mieux-être. Divers équipements sont disponibles : croquet, palet, pétanque, stations de conditionnement physique, modules de jeux, aire de repos et toilette. Le prêt de matériel est possible en vous présentant au local des responsables d'entretien près du terrain de baseball ou en téléphonant au 418 894-0277.

JARDIN FLORAL

Pour tous | Tous les jours, de l'aube à la tombée du jour, 230, route 230 Ouest

Le Jardin est ouvert du début mai à la fin octobre. Aires de pique-nique, visites horticoles, visite libre.

BOISÉ BEAUPRÉ

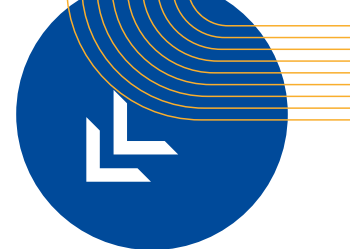
Pour tous | Tous les jours, de l'aube à la tombée du jour, 100-124, route Sainte-Anne/Saint-Onésime

Le Boisé Beaupré est un endroit idéal pour la pratique du vélo de montagne ainsi que pour la randonnée pédestre. Il compte 10 km de sentiers de vélo de montagne pour tous les niveaux, un parc d'habiletés de vélo de montagne ainsi que 5 km de sentiers pédestres. L'accès est gratuit et de l'eau potable est disponible sur le site. Le port du casque est obligatoire. Suivez la page Facebook Vélo de montage Kamouraska.

ROUTE VERTE

Pour tous | Tous les jours, de l'aube à la tombée du jour, 10 route du Quai, La Pocatière

Traverse le Kamouraska sur 55 kilomètres, c'est à vélo et à la marche en été et en raquette l'hiver que vous pouvez profiter de ce paysage époustouflant.



SALLE DESJARDINS - Nos installations locatives sont ouvertes, tous les jours de 8 h à 1 h.

MARCHE INTÉRIEURE - Venez marcher gratuitement au chaud et en toute sécurité à l'intérieur du Centre Bombardier.

AMPHITHÉÂTRE ET GLACE - Contactez-nous pour vos locations de glace.

HORAIRE CONGÉ SCOLAIRE

SRCC

18 et 21 avril

Hockey libre 12 à 14 ans
8 h à 10 h 30

Patin libre pour tous
10 h 30 à 11 h 30

HORAIRE PATIN LIBRE POUR TOUS

1,50 \$ 14 ans et moins
2,25 \$ 15 ans et plus

Lundi et Mercredi 13 h à 14 h

Mardi et Jeudi 9 h à 10 h 30

Samedi 19 h à 20 h | Sauf le 29 mars

Dimanche 17 h à 19 h

Procure-toi une
carte forfait!
Informe-toi!

HOCKEY LIBRE JEUNESSE

Mardi, 15 h 30 à 16 h 30

14 ans et moins - 3 \$

HOCKEY LIBRE ADULTE

Jeudi, 15 h 30 à 16 h 30

15 ans et plus - 7 \$

L'équipement complet est obligatoire.

**** Ces horaires sont sujets à changement sans préavis. ****

Spectacle annuel

Samedi 29 mars 19 h

Les membres du Club de patinage artistique vous invitent à assister à leur spectacle tant attendu.

Le billet se vendront à la porte lors de l'événement.



Judo La Pocatière

COUPE AVANTIS

Une compétition d'initiation pour les jeunes judokas

Samedi, 26 avril

8 h à 12 h



Gymnase de l'École polyvalente La Pocatière
Pour tous | Gratuit

Information : Jacques Dufour 418 856-5657
dufourjacques88@gmail.com @ClubJudoLaPocatière

TOURNOI DE PÉTANQUE LUMINEUSE

13 juin à 20 h

Parc intergénérationnel Desjardins

2 à 3 personnes par équipe

5 \$ par équipe

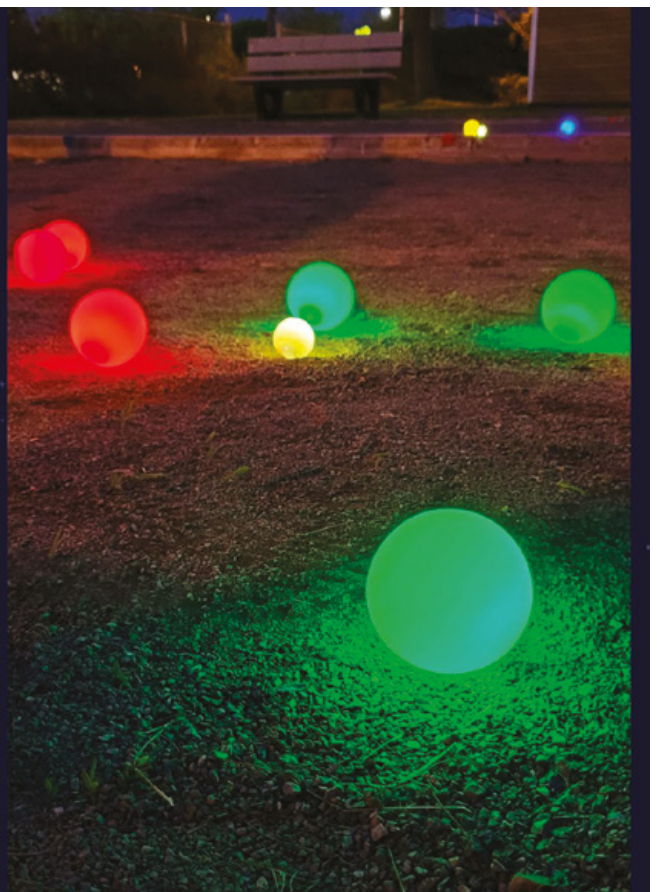
Remise de prix aux gagnants

Pour inscription

loisirs@lapocatiere.ca

418 856-2222, poste 2018


La Pocatière



Nettoyage des berges

Pour tous
Samedi 3 mai, 13 h à 16 h
Remis au lendemain en cas de pluie
Secteur de la
Maison du Kamouraska
10, route du Quai, La Pocatière

Cet événement vise à sensibiliser la communauté à la préservation de l'environnement en posant un geste concret pour réduire les déchets dans la nature. Une belle occasion de s'impliquer et de faire une différence pour notre écosystème local !

Roxanne Morin 418 856-1525, poste 2209
rmorin@cegeplapocatiere.qc.ca
Facebook : @LeVertTigeComitéenvironnement



La Pocatière



Visites des ruches pocatoises

Venez en apprendre davantage sur le merveilleux monde des abeilles

10 mai



13 h 30
Parc intergénérationnel
Desjardins

15 h 30
Jardin communautaire



La Pocatière

Journée nationale du sport et de l'activité physique

Gratuit

PORTE OUVERTE TENNIS & PICKLEBALL

Vendredi 2 mai
Samedi 3 mai

Terrains accessible de 10 h à 16 h

Information
SRCC
loisirs@lapocatiere.ca

Gratuit

JUDO LA POCATIÈRE Samedi 3 mai

Un ami sur les tatamis de 10 h à 12 h
(6 ans et plus)

*Jogging long et manches longues requis

Information et inscription
Jacques Dufour
dufourjacques88@gmail.com

Gratuit

CENTRE SPORTIF DU CÉGEP DE LA POCATIÈRE

Vendredi 2 mai

Pickleball de 8 h 30 à 11 h
Salle d'entraînement de 12 h à 15 h
(18 à 75 ans)

Samedi 3 mai

Spinning de 9 h à 9 h 45
Yoga de 11 h à 12 h
(18 à 75 ans)

Information et inscription
Charles-Alexandre Ouellet
calouellet@cegeplapocatiere.qc.ca

ASSOCIATION DU BASEBALL-MINEUR LA POCATIÈRE

Samedi 3 mai

Initiation au baseball (5 ans et plus)
*Apporte ton gant de baseball

Information et inscription
Page Facebook
Baseball-Mineur La Pocatière

15

ÉCOLE DESTROISMAISONS

Samedi 3 mai

Zumba de 13 h 30 à 14 h 30
(7 à 12 ans)

Information et inscription
Margot Paradis
418-856-3012, poste 337

FESTIVAL DE DANSE COUNTRY



16 AU 18 MAI
AU CENTRE BOMBARDIER



EXPOSITION LOCALE ANNUELLE

Les membres du Cercle de Fermières
vous invitent à découvrir leurs oeuvres accomplies.

Vendredi, 23 mai
9 h à 21 h
Local 100 à l'ITAO

Bienvenue à tous

 Souper homard
Club Lions de
La Pocatière

Samedi 10 mai 2025
18 h
Centre Bombardier

Réservations :
418 508-9988

ÇA PREND UNE
SOCIÉTÉ

RELAIS POUR LA VIE LA POCATIÈRE

Samedi 7 juin 2025 | 15 h - minuit

INFORMATION :

 @relaispourelavielapocatière

 LaPocatièreRelais@cancer.ca

 INSCRIPTION : 

©Photo Carole Filiatrault

PRINTEMPS

ÉVÉNEMENTS SOCIOCULTURELS

SEMAINE QUÉBÉCOISE INTERGÉNÉRATIONNELLE

TOURNOI AMICAL DE CASSE-TÊTE

7 à 107 ans

Samedi 24 mai de 14 h à 16 h

Résidence des Bâtisseurs

Les équipes seront formées sur place en alliant jeunesse et sagesse pour un tournoi intergénérationnel et collaboratif!

Toutes les équipes débutent en même temps. Le tournoi se termine dès que trois équipes complètent leur casse-tête en bois ou après 2 h. Au besoin, le nombre de pièces placées déterminera les gagnants.

Collation et
remise de prix de
participation

Inscription gratuite
loisirs@lapocatiere.ca
418 856-2222, poste 2018



La Pocatière

INSCRIPTION VENTE DE GARAGE

Samedi 31 mai de 9 h à 16 h

Remis au lendemain en cas de pluie

Sainte-Anne
de-la-Pocatière

VENTE DE GARAGE CHEZ SOI!

Dans votre cour, installez vos objets à vendre! Inscrivez-vous pour informer les futurs acheteurs de votre participation. Le circuit des différents points de vente sera publicisé à la fin mai.

VENTE DE GARAGE AU MARCHÉ PUBLIC

Apportez vos objets à vendre! Réservation au coût de 20 \$ pour une table et 30 \$ pour deux tables.

ITAQ INSTITUT DE
TECHNOLOGIE
AGRICULTURE
DU QUÉBEC

En collaboration

CSA
COLLEGE DE
SAINTE-ANNE-
DE-LA-POCATIONNE

Inscription : loisirs@lapocatiere.ca / 418 856-2222, poste 2018

PRINTEMPS

ÉVÉNEMENTS

Viens swingner à la cabane

SUCRÉ-RIS

se joint à l'Expo-Poc

Samedi 12 avril de 11 h à 15 h 30

ITAQ, 401, rue Poiré

DE 11 H À 12 H

- Conte autour du feu avec le Centre ZAK

DE 11 H 30 À 13 H 30

- Brunch cabane à sucre de L'Érablière Nathalie Lemieux
Prévente au bureau des SRCC : 20 \$ adulte & 10 \$ / enfant
À la porte : 22 \$ adulte / 10 \$ enfant

DE 12 H 30 À 15 H 30

- Tire sur neige
- Tir à l'arc
- Jeu gonflable
- Musique de DJ OLYX
- Jeux de cartes
- Programmation de l'Expo-Poc



43^e édition



Participez à nos nombreuses activités et visitez nos animaux!



Activités Expo-Poc

Parcours du cowboy et démonstrations équestres

Magasin général

Vente de génisses

Parc de la machinerie

Visite des installations de l'ITAQ



Sucrè'Ris de 11 h à 15 h 30

Samedi 12 avril 9 h à 16 h
sur les terrains de l'ITAQ

