

PROGRAMME des activités

INSCRIPTIONS

dès le 27 août
EN LIGNE SEULEMENT
mmsg.ca



IMPORTANT !

Démarche pour créer votre
compte à la page 2.

Fermeture des inscriptions
le 11 septembre.

MONT-SAINT-
GREGOIRE



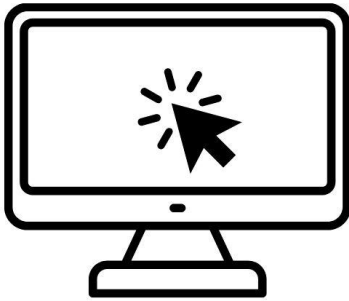
VIVRE
EXPLORER
RAYONNER

mmsg.ca

AUTOMNE 2026



ACTIVITÉS DE LOISIRS, ÉVÉNEMENTS, ORGANISMES ET PLUS ENCORE !



NOUVEAUTÉ !

EN LIGNE SEULEMENT
mmsg.ca / loisirs

RENSEIGNEMENTS généraux

IMPORTANT NOUVEL USAGER

**Pour tout nouvel usager,
vous devez créer votre
profil Qidigo pour vous
inscrire aux activités.**

Comment créer un profil Qidigo?

Il est possible, sans compte, de visualiser les détails d'un cours, comme sa description, le lieu et l'horaire.

Important : Le profil Qidigo est fait au nom du responsable du compte, comme un parent qui veut inscrire son enfant.

Il est possible lors d'une étape ultérieure, une fois le profil Qidigo créé au nom du parent, d'ajouter dans son profil son enfant comme membre de sa famille et de l'inscrire à un cours.

Pour créer un compte Qidigo :

1. Aller sur la page **Qidigo** de votre organisme.
2. En haut, à droite de la page, cliquez sur **"Mon compte"**.
3. Cliquez sur le bouton **"M'inscrire"** sous **"Nouveau compte"**.
4. **Choisir l'inscription** par Facebook, Google ou par courriel.

L'avantage de s'inscrire par **Facebook** ou **Google** est de ne pas avoir à retenir de mot de passe. D'ailleurs, la collecte de données de Facebook est limitée (voir le pop-up sur Facebook ou Google).

- a. Remplir la **fiche d'identification**.
- b. Ajouter une photo (facultatif).

Félicitation! Votre profil est maintenant créé, vous pouvez vous inscrire et effectuer la gestion de vos activités.

ACCÈS QIDIGO
qidigo.com/u/Municipalite-Mont-Saint-Grégoire/activities/session



DANSE COUNTRY

Ouverture des INSCRIPTIONS

Lieu : Grande salle du Centre communautaire

Adresse : 45, rang de la Montagne, Mont-Saint-Grégoire

Enseignant : André Duchesneau

Âge requis : 12 ans et +

DÉBUTANT NIVEAU 2, 3

(Élèves maîtrisant 10 danses et +)

LUNDI 18 h 30 à 19 h 30

Période : du 21 septembre au 23 novembre

Durée : 8 semaines

Tarif : 100\$ / cours

Congé : le 28 septembre et le 5 octobre

NOVICES +

(Élèves maîtrisant 20 danses et +)

LUNDI 19 h 30 à 20 h 30

Période : du 21 septembre au 23 novembre

Durée : 8 semaines

Tarif : 100\$ / cours

Congé : le 28 septembre et le 5 octobre

DÉBUTANT - PREMIER PAS

(Enseignement d'une nouvelle danse par semaine)

JEUDI 18 h 30 à 19 h 30

Période : du 24 septembre au 26 novembre

Durée : 10 semaines

Tarif : 120\$ / cours

PARTENAIRES 1 & 2

(Enseignement d'une danse très facile puis + difficile)

JEUDI 19 h 30 à 20 h 30

Période : du 24 septembre au 26 novembre

Durée : 10 semaines

Tarif : 100\$

MISE EN FORME

9 h – 9 h 55 | Conditionnement physique en douceur avec chaise

Une séance accessible et diversifiée combinant exercices cardiovasculaires, renforcement musculaire, travail de la posture et de l'équilibre, ainsi que des étirements. Les exercices sont réalisés debout avec l'aide d'une chaise ou assis sur celle-ci, selon les besoins de chacun.

Matériel requis : vêtements confortables, espadrilles (obligatoires)

10 h – 10 h 55 | Conditionnement physique sans saut

Un entraînement dynamique 100 % sans saut, idéal pour améliorer votre cardio, votre agilité, vos réflexes, votre force, votre souplesse et votre équilibre. Parfait pour bouger efficacement tout en respectant vos articulations.

Matériel requis : vêtements confortables, espadrilles (obligatoires), tapis d'exercices.

Jour : MARDI

Session : du 22 sept. au 1er déc. 2026

Durée : 9 semaines

Âge requis : 18 ans et +

Tarif : 95\$

**Congé le mardi 17 novembre et une autre date à venir.*

Enseignante : Julie Greendale

Lieu : Grande salle du Centre communautaire

Adresse : 45, rang de la Montagne, Mont-Saint-Grégoire

Inscriptions : Qidigo

Pour plus d'informations : loisirs@mmsg.ca

COURS DE YOGA

Lieu : Grande salle du Centre communautaire

Adresse : 45, rang de la Montagne, Mont-Saint-Grégoire

Enseignante : Karine Lussier - Juste pour toi Yoga

Âge requis : 14 ans et +

YOGA SUR CHAISE

MARDI 13 h à 14 h

Période : du 22 septembre au 1^{er} décembre

Durée : 9 semaines

Tarif : 95\$ / cours

***Congé :** 20 et 27 octobre

Aucune expérience requise.

Le yoga sur chaise est une pratique douce et accessible qui permet de réaliser des postures, des exercices de respiration et de relaxation tout en restant assis ou en utilisant une chaise comme support. Il convient particulièrement aux personnes ayant une mobilité réduite ou souhaitant améliorer leur souplesse, leur équilibre et leur bien-être en douceur.

*Inscriptions : Qidigo
Pour plus d'informations : loisirs@mmsg.ca*

COURS DE YOGA

Lieu : Grande salle du Centre communautaire

Adresse : 45, rang de la Montagne, Mont-Saint-Grégoire

Enseignante : Carole Labelle, enseignante certifiée Viniyoga, Hatha et Vinyasa

Âge requis : 14 ans et +

YOGA TONIQUE & RESTAURATIF - Intermédiaire avancé

MERCREDI 18 h à 19 h 10

Période : du 16 septembre au 2 décembre

Durée : 12 semaines

Tarif : 105\$ / cours

YOGA TONIQUE & RESTAURATIF - Débutant

MERCREDI 19 h 15 à 20 h 30

Période : du 16 septembre au 2 décembre

Durée : 12 semaines

Tarif : 105\$ / cours

YOGA TONIQUE & RESTAURATIF - Débutant

JEUDI 9 h 30 à 10 h 45

Période : du 17 septembre au 3 décembre

Durée : 12 semaines

Tarif : 105\$ / cours

Description des cours à la page suivante.

Inscriptions : Qidigo

Pour plus d'informations : loisirs@mmsg.ca

DESCRIPTIONS DES COURS DE YOGA AUTOMNE 2026

YOGA TONIQUE & RESTAURATIF – Débutant

Aucune expérience requise.

La Force, l'Équilibre et la Souplesse sont des 'conséquences heureuses' de la pratique du Yoga. Le Yoga tonique mettra en avant plan la FORCE. Les bienfaits seront nombreux : santé des articulations et du cerveau, force mentale et volonté. Et si votre état du moment demande plus de douceur, la posture pourra être simplement vécue sans l'utilisation de la force.

Une fusion bien équilibrée de posture tonique et de posture douce et soutenue, pour une récupération complète et en profondeur. Un muscle bien réchauffé 'de l'intérieur' acceptera de nous fournir plus de SOUPLESSE et donc plus de relâchement. De même, un système nerveux apaisé par les postures douces, supportera l'effort.

S'ensuivra l'union et l'intégration de nos 2 polarités ; l'effort et le lâcher prise, la force et la douceur, la puissance et la détente. Ce qui installera plus d'harmonie en nous. Nos séances seront également enveloppées par la maîtrise respiratoire et une méditation guidée pour L'APAISEMENT COMPLET du corps et de l'esprit.

YOGA TONIQUE & RESTAURATIF – Intermédiaire avancé

Expérience requise en Yoga.

La Force, l'Équilibre et la Souplesse sont des 'conséquences heureuses' de la pratique du Yoga. Le Yoga tonique avec des postures et des enchaînements de posture Yang, mettra en avant plan la FORCE. Les bienfaits seront nombreux : santé des articulations et du cerveau, force mentale et volonté. Mais si votre état du moment demande plus de douceur, la posture sera simplement vécue sans l'utilisation de la force.

Entre chaque posture ou enchaînement de postures toniques (yang), du yoga restauratif (yin) avec des postures douces et soutenues, pour une récupération complète et en profondeur. Un muscle bien réchauffé 'de l'intérieur' acceptera de nous fournir plus de SOUPLESSE et donc plus de relâchement. De même, un système nerveux apaiser par les postures Yin, supportera l'effort, Yang.

S'ensuivra l'union et l'intégration de nos 2 polarités Yin/Yang ; l'effort et le lâcher prise, la force et la douceur, la puissance et la détente. C'est donc ainsi que s'installera plus d'harmonie en nous. Nos séances seront enveloppées par la maîtrise respiratoire et une méditation guidée pour L'APAISEMENT COMPLET du corps et de l'esprit.

Votre hôte : Carole Labelle, enseignante certifiée. 14 ans et +.



Tai Chi Chuan

DESCRIPTION :

Le tai-chi (ou tai-chi-chuan) est un art martial interne chinois né en Chine il y a plusieurs siècles. À l'origine discipline de combat, il est aujourd'hui surtout pratiqué comme une gymnastique douce favorisant la détente, l'équilibre et la santé globale.

Il se caractérise par des mouvements lents, fluides et continus, coordonnés avec une respiration profonde et une attention portée à la posture. Inspiré de la philosophie taoïste et du principe du yin et du yang, le tai-chi vise à harmoniser l'énergie vitale (le qi) dans le corps.

Accessible à tous les âges, il est reconnu pour ses bienfaits sur le stress, la souplesse, l'équilibre et la concentration.

Jour : MERCREDI

Session : du 23 sept. au 2 déc. 2026

Heures: de 10 h à 11 h 30

Durée : 10 semaines

Âge requis : 16 ans et +

Tarif : 100 \$



Professeur : Daniel Denis

Lieu : Grande salle du Centre communautaire

Adresse : 45, rang de la Montagne, Mont-Saint-Grégoire

Inscriptions : Qidigo

Pour plus d'informations : loisirs@mmsg.ca

SOCCER INTÉRIEUR

DU 30 SEPT. AU 2 DÉC. 2026

École Frère-andré | 230 rue Bessette, Mont-Saint-Grégoire

LES MERCREDIS | 2 CATÉGORIES

2-5 ANS: 18H À 18H45

6-10 ANS: 18H50 À 19H40

TARIF: 105\$/SESSION

10 SEMAINES

UN NOMBRE MINIMUM DE PARTICIPANTS EST REQUIS
POUR QUE L'ACTIVITÉ AIT LIEU.

INSCRIPTIONS : MMSG.CA

DU 21 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE 2026

DE 19 H À 21 H

**LES
JEUDIS**

BADMINTON & PICKLEBALL

LIBRE

5\$/ PERSONNE

PAYABLE SUR PLACE AU SURVEILLANT

OUVERT À TOUS ET SANS RÉSERVATION !

**LES ENFANTS DE MOINS DE 16 ANS DOIVENT ÊTRE ACCOMPAGNÉS
D'UN ADULTE.**

**VOUS DEVEZ APPORTER VOS PROPRES RAQUETTES AINSI QUE VOS
VOLANTS OU VOS BALLES. QUELQUES ENSEMBLES SONT ÉGALEMENT
DISPONIBLES GRATUITEMENT EN PRÊT AUPRÈS DU BUREAU
MUNICIPAL, SUR RÉSERVATION.**

POUR RÉSERVER DE L'ÉQUIPEMENT :

LOISIRS@MMSG.CA

450-347-5376, POSTE 24

**AU GYMNASSE DE
L'ÉCOLE FRÈRE-ANDRÉ**

**CARDIO PLEIN AIR SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
CONTINUE DE VOUS FAIRE BOUGER CET AUTOMNE
À MONT-SAINT-GRÉGOIRE!**

Avec Mylène Sola, propriétaire, entraîneure et athlète

Cet automne, **Cardio Plein Air Saint-Jean-sur-Richelieu** poursuit ses activités à **Mont-Saint-Grégoire** afin d'offrir aux citoyens des entraînements extérieurs accessibles, motivants et adaptés à différents niveaux de condition physique.

Depuis plus de 25 ans au Québec, Cardio Plein Air est reconnu comme une référence en entraînement extérieur. Les séances sont encadrées par une **entraîneure qualifiée** et se déroulent dans une **ambiance dynamique, conviviale et rassembleuse**.

Que votre **objectif** soit de retrouver la forme, d'améliorer votre endurance, de renforcer votre corps ou simplement de bouger davantage, les programmes proposés permettent de **progresser à votre rythme** tout en profitant des bienfaits du plein air.

DES ABONNEMENTS SAISONNIERS FLEXIBLES

Les inscriptions sont offertes sous forme d'abonnements saisonniers donnant accès à un nombre de séances par semaine, selon l'option choisie. **Les participants peuvent sélectionner le programme et l'horaire qui correspondent le mieux à leurs objectifs et à leur réalité.**

Possibilité de reprendre une séance manquée dans un autre groupe, selon les places disponibles.

Accès à une **variété de programmes** avec un même abonnement.

Flexibilité selon les disponibilités, les vacances et les imprévus.

Réservation et gestion des séances **directement en ligne**.

Possibilité de participer également aux séances offertes à Saint-Jean-sur-Richelieu pour profiter d'un **plus grand choix d'horaires et de programmes**.

Cette formule permet de maintenir une **routine active, constante et agréable tout au long de la saison**.

TARIFS PRÉ-SAISON JUSQU'AU 6 SEPTEMBRE

La session d'automne dure 15 semaines, du 7 septembre au 20 décembre 2026. L'inscription correspond donc à un engagement pour l'ensemble de la session. Les tarifs ci-dessous sont indiqués par séance, avant taxes

1 fois par semaine : 15,90 \$ par séance en pré-saison, soit 238,50 \$ pour 15 séances. Tarif régulier : 17,50 \$ par séance, soit 262,50 \$ pour la session.

2 fois par semaine : 12,50 \$ par séance en pré-saison, soit 375,00 \$ pour 30 séances. Tarif régulier : 13,90 \$ par séance, soit 417,00 \$ pour la session.

3 fois par semaine : 11,05 \$ par séance en pré-saison, soit 497,25 \$ pour 45 séances. Tarif régulier : 12,10 \$ par séance, soit 544,50 \$ pour la session.

Les tarifs pré-saison sont offerts jusqu'au 6 septembre 2026. Le montant total de l'abonnement est calculé pour les 15 semaines de la session, selon la fréquence choisie. **Les reprises permettent de récupérer une séance manquée** dans un autre groupe, selon les places disponibles.

CARDIO VITALITÉ	CARDIO MUSCULATION
Un programme accessible à intensité faible à modérée, idéal pour améliorer progressivement la capacité cardiovasculaire, l'équilibre, la mobilité et l'endurance musculaire. Les exercices sont adaptés aux capacités de chaque participant afin de permettre à tous de bouger de façon sécuritaire et motivante.	Un entraînement complet combinant exercices cardiovasculaires et renforcement musculaire. Chaque séance permet de travailler l'ensemble du corps, d'améliorer la force, l'endurance et la condition physique générale, avec différentes options proposées selon le niveau de chacun.
Aucune expérience n'est requise. Les exercices sont adaptés à différents niveaux	

MATÉRIEL REQUIS

Pour participer aux séances, chaque personne doit apporter un tapis d'exercice ainsi que des élastiques à poignées.

HORAIRE

D'ENTRAÎNEMENTS EXTÉRIEURS

Cardio Plein Air Saint-Jean-sur-Richelieu

Session AUTOMNE : Du 7 septembre au 20 décembre 2026



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
AVANT-MIDI		10h Cardio Vitalité 1h NOUVEAU	9h Cardio Vitalité / Musculaction 1h	09h Cardio Nordique 1h	9h Cardio Musculaction 1h DE RETOUR	9h Plein Air Tonus 1h	
MIDI		13h Cardio Poussette 1h NOUVEAU	10h30 Cardio Poussette 1h				
SOIRÉE	18h Cardio Musculaction 1h	18h30 Cardio Nordique 1h	18h30 Plein Air Tonus 1h NOUVEAU	19h Cardio Musculaction 1h			

LÉGENDE

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

- Parc des Éclusiers
- Île Sainte-Thérèse

MONT ST GRÉGOIRE

- Piste cyclable / Stationnement
- Monterégiaide

Du mouvement. De l'énergie. Du plein air.

Des entraînements extérieurs accessibles, motivants et adaptés à tous les niveaux.

Bougez avec nous cet automne !



ESSAIS GRATUITS AVANT LE DÉBUT DE LA SESSION

Les citoyens sont invités à venir découvrir gratuitement l’expérience Cardio Plein Air avant le début officiel de la session d’automne.

Si un horaire ne vous convient pas, vous pouvez venir à Saint Jean sur Richelieu ou bien nous contacter avec les coordonnées ci-dessous.

Programme	Dates et heure	Lieu et durée
Cardio Vitalité	Mardis 25 août et 1er septembre 2026 à 10 h	Stationnement de la Montérégiade Rang Double, Mont-Saint-Grégoire Durée : 60 minutes
Cardio Musculation	Jeudis 27 août et 3 septembre 2026 à 19 h	Stationnement de la Montérégiade Rang Double, Mont-Saint-Grégoire Durée : 60 minutes

Réservation obligatoire pour l’essai gratuit au moyen du QR code ou sur le site de Cardio Plein Air.



SESSION D’AUTOMNE 2026

Du 7 septembre au 20 décembre 2026 — une session de 15 semaines

Les inscriptions et les réservations d’essais gratuits se font directement en ligne.

Rendez-vous sur www.cardiopleinair.ca.

Sélectionnez la franchise Saint-Jean-sur-Richelieu.

Choisissez l'option pour réserver un essai gratuit ou vous inscrire à la session.

Sélectionnez votre programme, puis complétez votre profil.

Une fois votre compte créé, vous pourrez gérer facilement vos inscriptions, vos réservations et vos reprises de séances en ligne.

CARDIO PLEIN AIR SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

Mylène Sola, propriétaire et entraîneure

Téléphone : 438 509-7705 | Courriel : stjean@cardiopleinair.ca

Site Web : www.cardiopleinair.ca

Au plaisir de continuer à faire bouger la communauté de Mont-Saint-Grégoire cet automne!





CHOISIS TA PIÈCE PRÉFÉRÉE !

LANTERNE CITROUILLE – LANTERNE CHAPEAU DE SORCIÈRE – BANQUE
MONSTRE – BOÎTIER CITROUILLE

LAISSE ENSUITE LIBRE COURS À TON IMAGINATION
POUR LA TRANSFORMER EN UNE CRÉATION DIABOLIQUE.
AMUSANTE OU COMPLÈTEMENT LOUFOQUE !

ET PARCE QUE L'HALLOWEEN NE SERAIT PAS COMPLÈTE SANS QUELQUES
DOUCEURS

UN BAR À BONBONS

SERA ÉGALEMENT SUR PLACE POUR AJOUTER UNE TOUCHE SUCRÉE À LA
MATINÉE !

COÛT : 10 \$ PAR PERSONNE

ÂGE RECOMMANDÉ : 6 ANS ET PLUS

IMPORTANT : LES ENFANTS DE 12 ANS ET MOINS DOIVENT ÊTRE
ACCOMPAGNÉS D'UN ADULTE.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE – PLACES LIMITÉES!

UNE BELLE OCCASION DE CRÉER, DE S'AMUSER ET DE REPARTIR
AVEC UN SOUVENIR UNIQUE QUE TU POURRAS CONSERVER
PRÉCIEUSEMENT.



Activité GRATUITE

Groupe de marche hebdomadaire



Envie de bouger, de prendre l'air et de jaser un peu ?

Dans le but de favoriser les saines habitudes de vie et de créer des moments de rencontre entre citoyens, un groupe de marche est offert chaque semaine.

Que ce soit pour votre santé, pour socialiser ou simplement pour profiter du plein air, venez faire quelques pas avec nous.

Aucune inscription requise — présentez-vous simplement au point de départ !

Départ :

Centre communautaire
45 Rang de la Montagne

Quand :

Tous les mercredis à 13 h 30

Tout le monde est bienvenu, peu importe le rythme !



OPTI-FLASH

1

AUTOMNE 2026



ACTIVITÉS PASSÉES



FÊTE NATIONALE

23 JUIN 2026

Merci à tous ceux qui sont venus nous encourager. Grâce à votre participation, nous avons amassé un montant approximatif de 2700\$ (sans les achats) que nous allons remettre dans nos activités. Un merci particulier à M. Ostiguy qui est venu nous prêter main forte.



COLLECTE DE CONTENANTS CONSIGNÉS **11 JUILLET 2026**

Encore une fois, une très belle participation de la communauté. Étant donné les délais de Consignation, nous n'avons pas le montant amassé à ce jour.



CINÉMA EN PLEIN-AIR

20 AOÛT 2026

Nous sommes heureux d'avoir donné des hot-dogs aux personnes présentes pour visionner le film Lilo & Stitch 2. Un bel exemple de collaboration avec la municipalité pour le plaisir de la communauté.



TOURNOI DE GOLF

29 AOÛT 2026

Merci aux équipes qui se sont inscrites pour cette belle journée. Un souper de cochon braisé et un encan silencieux ont animé cette fin de journée au centre communautaire.



OPTI-FLASH

2

AUTOMNE 2026

ACTIVITÉS À VENIR



FÊTE DE LA RENTRÉE - FRÈRE-ANDRÉ

4 SEPT. 2026

Encore cette année, nous sommes heureux d'offrir un cornet ou une slush à tous les élèves de l'école lors de la fête de la rentrée. C'est une façon pour nous de leur souhaiter une belle année scolaire 2026.



COLLECTE DE CONTENANTS CONSIGNÉS

13 SEPT. 2026

De 9 h à 12 h, nous serons présents au centre communautaire pour prendre vos contenants consignés. Les collectes sont une façon simple pour nous d'amasser des sous pour soutenir nos projets.



HALLOWEEN

30 OCTOBRE 2026

Nous sommes très heureux de refaire une danse déguisée le vendredi avant l'Halloween. Une activité pour les plus vieux sera aussi prévue. Plus de détails à venir sur notre page Facebook.



GÂTEAUX AUX FRUITS

NOVEMBRE 2026

Les gâteaux aux fruits devraient être en vente au mois d'octobre ou de novembre. Surveillez les annonces pour plus d'informations.



OPTI-FLASH

3

AUTOMNE 2026

ACTIVITÉS À VENIR



BINGO

8 NOVEMBRE 2026

De 13 h à 15-16 h au centre communautaire, nous vous attendons pour un après-midi de Bingo. Des prix pour petits et grands sont offerts. Nous donnons également des prix de présence. Les cartes pour adultes sont 12\$ et les cartes pour enfants sont 6\$. Les portes ouvrent à 12 h 15. Invitez parents et amis, tous sont les bienvenus (pas besoin d'être résident).



OPTI-FEST

21 NOVEMBRE 2026

Venez courir ou marcher à la noirceur dans une ambiance festive et amusante. Plusieurs autres activités sur place. Surveillez la page Facebook de l'Opti-Fest pour plus de détails. Un seul rabais de 5\$ par personne, valide du 20 septembre au 4 octobre (code: OF2026).

Bon automne!

Un formulaire de bénévolat a été mis dans le journal municipal du mois d'août pour ceux qui souhaitent s'impliquer de temps en temps pour le bien personnel ou pour le temps de bénévolat à l'école.

Il suffit de le remplir et le retourner à la bibliothèque.

Les membres du club Opti-jeunesse



FORMULAIRE

BANQUE DE BÉNÉVOLES

Prénom et nom _____

Adresse _____

Courriel _____

Téléphone _____ **DDN** _____

Intéressé(e) par quelle(s) activité(s):

- | | |
|--|--|
| ☐ Collecte de contenants
(septembre/janvier/juillet) | ☐ Halloween (octobre) |
| ☐ Tournoi de golf (juin ou août) | ☐ Opti-Fest (novembre) |
| ☐ Bingo (novembre et mars/avril) | ☐ Noël des enfants (décembre) |
| ☐ Sécurité sur roues (mai) | ☐ Opti-Quiz |
| ☐ Fête nationale (juin) | ☐ Soirée dansante country |

Informations supplémentaires (disponibilités, intérêts, heures de bénévolat nécessaires, etc.)

Idées d'activités nouvelles que tu aimerais voir dans le village:



**Venez courir
ou marcher
à la noirceur**

**21 novembre 2026
15 h à 21 h**

**Abonnez-vous à notre page Facebook
ou Instagram pour surveiller l'ouverture
des inscriptions**



Saisissez le code promo
OF2026
pour obtenir un rabais de 5\$
sur chaque inscription

Valide du 20 septembre au
11 octobre 2026 seulement





**MONT-SAINT-
GREGOIRE**

TOUS LES VENDREDIS!

4 places disponibles

**Possibilité d'avoir un transport de la maison des
jeunes au centre communautaire de Saint-
Grégoire !**

Tu demeure à Saint-Grégoire? Nous pouvons aller vous porter à
la fermeture!

GRATUIT



monbouleau

16/30 ANS

FORMATION EN ÉBÉNISTERIE DÉBUTE EN SEPTEMBRE

**32,5 HEURES / SEMAINE
DURÉE : 20 SEMAINES
C'EST GRATUIT & RÉMUNÉRÉ !**

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ

INSCRIS-TOI VITE !

À St-Jean-sur-Richelieu :
☎ 450 347-4717
📍 215 rue St-Paul, suite 120

À Marieville :
☎ 450 460-8887
📍 491 rue Sainte-Marie, bureau 2

À Farnham :
☎ 450 293-0923
📍 151 rue Principale Est

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais de la stratégie emploi et compétences jeunesse

Canada **Québec**

CJE Centre jeunesse

cje-isj.com

Début en septembre !

RÉSOLU
VÉLOS

INSCRIS-TOI !

LANCE-TOI & DÉVELOPPE TES COMPÉTENCES



FORMATION
MÉCANIQUE VÉLO



32,5
HEURES/SEMAINE



DURÉE : 17
SEMAINES



C'EST GRATUIT
& RÉMUNÉRÉ



PLACES
LIMITÉES



CONTACTE-NOUS :

450 347-4717



**CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI
COMTÉS IBERVILLE/ST-JEAN**

215 rue Saint-Paul, suite 120 - St-Jean-sur-Richelieu

Financé en partie par le gouvernement
du Canada par le biais de la stratégie
emploi et compétences jeunesse

Canada

Avec la participation financière de :

Québec



CJE Comtés
Iberville
St-Jean

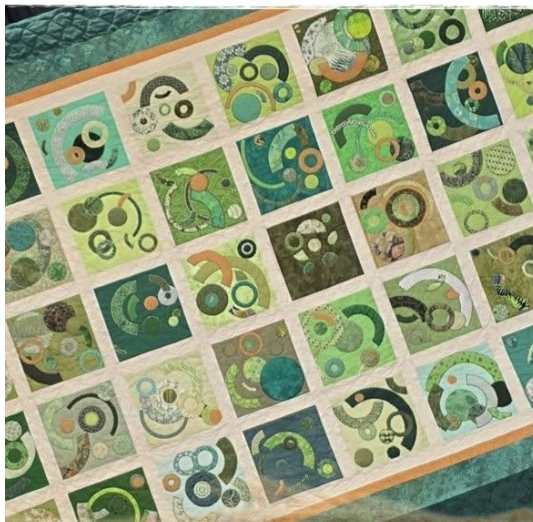
EXPOSITION DE COURTEPOINTES

ENTRÉE GRATUITE



LES
FÉES DE LA
MONTAGNE
COURTEPOINTIÈRES

**18, 19, 20
SEPTEMBRE 2026**



Facebook : Les Fées de la Montagne
Courriel : feesdelamontagne@gmail.com

**AU CENTRE
COMMUNAUTAIRE
DE MONT-SAINT-
GRÉGOIRE**

**45 Rang de la Montagne
Mont-Saint-Grégoire QC J0J 1K0**

Vendredi 18 septembre 2026 - 16 h à 20 h

Samedi 19 septembre 2026 - 10 h à 17 h

Dimanche 20 septembre 2026 - 10 h à 16 h

Entrée gratuite

- Accessible pour les personnes à mobilité réduite
- Tirage de deux grandes courtepointes :
billets disponibles sur place
- Défi de l'année : Forêt
- Courtepointes de toutes grandeurs classées
en 7 catégories
- Démonstrations de plusieurs techniques
- Encan, vendeurs et table de ventes
- Activité pour enfants de 5 à 12 ans
- Collations et boissons disponibles sur place



Cercle de fermières de Mont-Saint-Grégoire

Programmation des activités 2026-2027

Activités ouvertes à tous - Tous les mardis soir · 19h à 21h

Membres : gratuit * Non-membres : 5 \$ par atelier

→ INSCRIPTION REQUISE POUR CHAQUE ATELIER: Dominique Blais — 450 359-7378

Du matériel
sera fourni,
enseignez-vous
lors de votre
inscription!

Septembre

Crochet

- 15 } Initiation et projet de carré
22 } *Grand-Mère*
29 - Amigurumi (pieuvre)
Pré-requis: connaître les points de base

Formatrices membres :
Sylvie Leclair et Guylaine St-Onge

Octobre

Couture - Sac à collation

- 6 } Groupe 1
20 }
13 } Groupe 2
27 }

Formatrice membre :
Jeanne-D'Arc Forget

Novembre

Tricot

- 3 } Initiation (montage, mailles,
10 } endroit/envers, fermeture)
17 }
24 } Projet lavette

Formatrice membre :
Josée Piché

Décembre

Ornement d'arbre de Noël

Samedi 5, de 9h à 11h: Gnome
8 - Lutin en bouton
15 - Gnome

Formatrice membre :
Dominique Blais

Janvier

Broderie Hardanger

- 6 } Création d'un signet
20 } en technique
13 } Hardanger (broderie
27 } norvégienne)

Formatrice membre :
Dominique Blais

Février

Couture - Étui à crayons

- 2 } Création d'un étui
9 } à crayons en
16 } jeans recyclé
23 }

Formatrice membre :
Dominique Blais

Mars

Sous-verre

- 2 } Création d'un sous-
9 } verre en appliqué
16 } sur jeans
23 }
30 }

Formatrice membre :
Dominique Blais

Avril

Touski!

- 6 } Amenez vos projets
13 } non terminés et
20 } profitez de
27 } l'accompagnement
entre pairs!

Formatrice membre :
Dominique Blais

Mai

Crochet - Tampon à récupérer

- 4 } Création d'un tampon
11 } à récupérer au crochet.
18 } *Pré-requis: connaître les*
25 } *points de base*

Formatrice membre :
Guylaine St-Onge

Activités pour les membres seulement

Pour plus d'informations sur l'adhésion, contactez Marilou Fuller — 514 602-8036

Tous les lundis, de 13h à 16h

TISSAGE

Projets personnels et accompagnement (Lavettes, linge à vaisselle, sacs, etc)

Tous les mardis, de 13h à 16h

TRICOT ET CROCHET

Projets personnels et ateliers (Chandail sans couture, écharpes, etc)

Tous les mercredis, de 10h à 16h

COUTURE

Projets personnels et ateliers (Napperons, sacs, technique de courtpointe, etc)

Tous les samedis, de 9h à 11h

LIBRE

Projets personnels et entraide

Nos activités ont lieu au
Centre communautaire de
Mont-Saint-Grégoire
45 rang de la Montagne
du 8 septembre au 10 juin
(pause du 19 décembre au 11 janvier)

✉ cfqmontstgregoire@hotmail.com
Suivez-nous sur [facebook](#)



COMMUNIQUÉ
Pour diffusion immédiate

Les vélos à lire s'implantent dans le Haut-Richelieu

Saint-Jean-sur-Richelieu, le 18 août 2026 – Des municipalités de la région, en partenariat avec la MRC du Haut-Richelieu, donnent le coup d'envoi au projet *Vélo à lire – La lecture en mouvement*, une initiative originale combinant activité physique et plaisir de lire. En effet, le projet propose aux jeunes d'âge scolaire de vivre une expérience de lecture unique : pédaler tout en feuilletant son livre.

Grâce à ces nouveaux équipements, la lecture devient active, ludique... et encore plus stimulante. Les vélos pupitres, munis d'un dossier et d'un plateau de travail, assurent confort et ergonomie pour les enfants de 4 à 12 ans, tandis que les pédaliers, compacts et discrets, se glissent simplement sous une table pour s'adapter à tous les espaces.

Pensés d'abord pour les bibliothèques municipales, ces équipements ont aussi trouvés place dans certains centres communautaires et écoles primaires. Faciles d'accès, ils sont offerts gratuitement et sans réservation. Pour savoir où essayer les équipements, les citoyens sont invités à visiter leur bibliothèque ou communiquer avec le service des loisirs et de la culture de leur municipalité.

Une mobilisation régionale porteuse

Porté par le réseau des Carrefours culturels du Haut-Richelieu, en cohérence avec les objectifs du Comité rural en santé et qualité de vie, le projet repose sur une forte collaboration intermunicipale. Les municipalités de Clarenceville, Lacolle, Noyan, Mont-Saint-Grégoire, Saint-Alexandre, Saint-Blaise-sur-Richelieu, Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix, Saint-Sébastien, Sainte-Anne-de-Sabrevois, Sainte-Brigide-d'Iberville et la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu unissent leurs efforts pour offrir cette initiative rassembleuse à la population.

Le projet « Vélo à lire » bénéficie d'un soutien financier de circonflexe – prêt-pour-bouger, un programme rendu possible grâce à la contribution du ministère de l'Éducation du gouvernement du Québec et de Loisir et Sport Montérégie.

circonflexe



Québec

- 30 -

Source :
MRC du Haut-Richelieu
Odile Gauvin, agente au développement culturel et aux communications
odile.gauvin@mrchr.qc.ca | 450 346-3636, poste 6514

*À Mont-Saint-Grégoire, les vélos sont situés
dans l'entrée du Centre communautaire au
45, rang de la Montagne.*



RENDEZ-VOUS

DÈS 18 H

Arts, Culture et Nature

**OUVERTURE OFFICIELLE
DU PARC BENOIT-BOURPEUIL**

**25
SEPTEMBRE**

Venez découvrir le boisé nouvellement aménagé, ses animations tout au long du sentier, et participer à notre parcours « Recherche et trouve » pour recevoir une surprise !

Entrée GRATUITE et OUVERT À TOUS !

**INAUGURATION DU PARC • ANIMATION
AMBULANTE • JONGLERIE LUMINEUSE •
MAQUILLAGE • KIOSQUES • CRÈMERIE
MOBILE • & BAR**



ADRESSE DE RÉFÉRENCE :
12, RUE BENOIT
LOISIRS@MMSG.CA



Les journées
de la culture

Culture
pour
tous !

MONT-SAINT-
GREGOIRE



Les ANIMATIONS de septembre à décembre 2026

LUNDI 7 SEPTEMBRE

FÊTE DU TRAVAIL

-BIBLIOTHÈQUE FERMÉE-

VENDREDI 25 SEPTEMBRE

ARTS, CULTURE ET NATURE

-18H À 21H-



Journée de la culture et
ouverture officielle du
Parc Benoit-Bourpeuil.

Inauguration du parc
Animation ambulante
Jonglerie lumineuse
Maquillage
Kiosques
Crèmerie mobile
Bar

**ENTRÉE GRATUITE ET OUVERT
À TOUS!**

**MONT-SAINT-
GREGOIRE**



Infos & inscriptions:
www.mmsg.ca
Coordinatrice:
Emmanuelle Prud'homme
loisirs@mmsg.ca
450-347-5376, poste 24



SAMEDI 10 OCTOBRE

DANSE COUNTRY

-19H À 23H-

Laissez-vous emporter par le
rythme entraînant du
country!
Bar sur place au profit du
Club Opti-jeunesse.

ENTRÉE 10 \$ - EN ARGENT



LUNDI 12 OCTOBRE

ACTION DE GRÂCE

-BIBLIOTHÈQUE FERMÉE-

SAMEDI 17 OCTOBRE

ATELIER DE DÉCOR SUR CÉRAMIQUE

-9H À 12H-

Lanterne, banque ou boîtier
d'**Halloween** à peindre!
Tout le matériel est inclus,
ainsi qu'un délicieux bar à
bonbons!
Faites vite, les places sont
limitées!

10\$/PERSONNE
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
SUR MMSG.CA



DÈS LE 28 OCTOBRE

ÉCHANGE

Échange de livres entre
bibliothèques et nouvelle
exposition - des nouveautés
à découvrir!



JESSICA BONNEAU HEURE DU CONTE & BRICOLAGE



SAMEDI 26 septembre

-10 h 30 à 12 h-

MERCREDI 14 octobre

-18 h 30 à 19 h 30-

SAMEDI 14 novembre

-10 h 30 à 12 h-

MERCREDI 16 décembre

-18 h 30 à 19 h 30-

GRATUIT ET OUVERT À TOUS!

NOVEMBRE

CHASSE AUX LUTINS



Participe à la Chasse aux
lutins à la bibliothèque et
cours la chance de gagner
un prix!

Programme hebdomadaire des activités

LUNDI : Danse country

MARDI : Mise en forme (intérieur) | Yoga sur chaise | Cardio
Plein Air

MERCREDI : Tai Chi Chuan | Yoga tonique et restauratif |
Soccer intérieur

JEUDI : Yoga tonique et restauratif | Danse country | Cardio
Plein Air | Badminton et pickleball libre

Restez connectés à votre municipalité en vous
abonnant à l'infolettre des loisirs.
<https://www.mmsg.ca/abonnement-a-l-infolettre>



Bibliothèque de MONT-SAINT-GRÉGOIRE

Nos heures d'ouverture:

Lundi: 18 h 30 à 20 h 30

Mercredi: 18 h 30 à 20 h 30

Samedi: 10 h à 12 h

BIBLIOTHÈQUE
MONT-SAINT-
GRÉGOIRE 

RÉSEAU
BIBLIO
de la Montérégie

Service des loisirs

loisirs@mmsg.ca | 450-347-5376 poste 24



Abonnez-vous pour tous les détails !