

# Les loisirs en vedette

## Programmation été 2026



**Bouger. Découvrir.  
Se rassembler.**

 **Bonjour Rigaud !**

L'été est enfin arrivé et les occasions de bouger, découvrir et s'amuser sont nombreuses à Rigaud ! Dans cette édition spéciale loisirs, découvrez les activités à venir, les événements à ne pas manquer ainsi que plusieurs idées pour profiter pleinement de la belle saison.

Bonne lecture et au plaisir de vous croiser lors de nos activités !



À ne pas manquer !



### La Fête nationale s'installe à Rigaud !

Une journée entière de festivités gratuites vous attend le mercredi 24 juin 2026, au Parc Chartier-De Lotbinière pour célébrer notre culture, notre langue et notre fierté québécoise.

Au programme : course de boîtes à savon, activités familiales, spectacles 100 % francophones, feu d'artifice et plus encore ! Une journée gratuite à ne pas manquer !

[Découvrez la programmation complète](#)



## La course de boîtes à savon est de retour !

Le Club Optimiste Rigaud invite les jeunes de 7 à 12 ans à participer gratuitement à sa traditionnelle course de boîtes à savon dans le cadre de la Fête nationale, le mercredi 24 juin 2026 !

Inscription obligatoire [en ligne](#) avant le 18 juin 2026

Casque obligatoire | Souliers fermés | Bouteille d'eau

Les boîtes à savon sont fournies. Venez encourager les jeunes pilotes lors de cette activité festive pour toute la famille !

[Tous les détails ici !](#)



## Les Été Shows sont de retour dès le 18 juin 2026 !

Tout l'été, profitez gratuitement de spectacles et de cinéma en plein air sous la pergola du Parc Chartier-De Lotbinière (5 rue Pagé)

En cas de pluie, les activités seront relocalisées à la salle de l'Amitié (10 Rue Saint-Jean-Baptiste E).  
Programmation :

### Spectacles (jeudis 19h)

- 18 juin : [RailsRoad Duo](#)
- 2 juillet : [Atlas GéoCircus](#)
- 16 juillet : [Étienne Drapeau Latino](#)
- 30 juillet : [Elvis Fever](#)
- 13 août : [Karine McCarragher](#)

### Cinéma en plein air (vendredis 20h30)

- 10 juillet : [Marsupilami](#)
- 7 août : [Les Légendaires](#)

Jus et popcorn offerts sur place gracieuseté du Club Optimiste Rigaud.

[En apprendre davantage sur les spectacles](#)

# Marché Local 2026

TOUS LES  
JEUDIS

16H  
19H



Au parc Desjardins  
(en marge de l'Hôtel de Ville)

## Marché local – de retour pour l'été 2026 !

Bonne nouvelle ! À la suite de plusieurs échanges et afin de donner un nouvel élan au projet, le Marché local sera finalement de retour cet été en formule hebdomadaire !

Tout au long de la saison, venez découvrir et encourager les producteurs, artisans et créateurs de la région dans une ambiance conviviale et locale

On a besoin de vous pour faire vivre le projet ! On veut vous voir en grand nombre pour encourager nos producteurs et créateurs de la région, tous les jeudis de 16 h à 19 h, du 25 juin au 24 septembre 2026, au parc Desjardins-de-Rigaud (en marge de l'Hôtel de Ville).

[Consultez tous les détails !](#)

Ça se passe dehors !



# MARDI

***On bouge en plein air !***



**Mardi, on bouge en plein air !  
NOUVEAU & GRATUIT**

Le Service des loisirs lance une toute nouvelle initiative en collaboration avec ses précieux partenaires locaux !

Chaque semaine, un professeur local différent propose une activité accessible à tous les niveaux, dans une ambiance dynamique et conviviale. L'objectif : promouvoir les saines habitudes de vie tout en mettant en valeur l'expertise de nos partenaires.

**C'est gratuit et sans inscription !**

Rendez-vous tous les mardis du 30 juin au 1er septembre, de 18 h 30 à 19 h 30 (arrivée dès 18 h 15), au parc Léry-MacDonald (240, chemin J.-René-Gauthier).

**Consultez la programmation complète !**



### **Circuit d'entraînement**

Bonne nouvelle, le circuit d'entraînement est de retour cet été ! Venez bouger gratuitement avec Jean Beauchemin dans une ambiance dynamique, sécuritaire et sans compétition.

Les exercices sont adaptés à tous les niveaux et les personnes de 14 ans et plus sont les bienvenues. Rendez-vous tous les mercredis du 1er juillet au 19 août, de 19 h à 20 h, au parc Chartier-De Lotbinière (5, rue Pagé). Aucune inscription requise !

[En apprendre davantage sur le circuit](#)



## **Club de marche - dernier rendez-vous du printemps !**

Ne manquez pas la dernière rencontre du Club de marche pour la saison printemps, le jeudi 4 juin (réchauffement à 18 h 20 et départ à 18 h 30).

Merci à toutes les personnes qui ont participé à cette belle saison de marche ! Un grand merci également à Jean Beauchemin pour son implication et son enthousiasme tout au long de la session.

**Consultez tous les détails et le départ**



**Atelier d'initiation au disque golf**  
**NOUVEAU & GRATUIT**

Envie d'essayer un nouveau sport ? La Ville de Rigaud invite les citoyennes et citoyens à un atelier d'initiation au disque golf animé par le passionné Stéphan Leduc. Une activité accessible à tous, idéale pour bouger, découvrir un nouveau sport et profiter du plein air !

Soyez au rendez-vous le jeudi 11 juin, de 18 h 30 à 20 h, au parc Léry-MacDonald (240, chemin J.-René-Gauthier). Gratuit et sans inscription !

Saviez-vous que vous pouvez aussi venir pratiquer le disque golf au parc Léry-MacDonald en tout temps ? Des disques sont disponibles à l'achat en ligne sur [Réservotron](#) et peuvent être récupérés à la bibliothèque municipale (102, rue Saint-Pierre) avec votre preuve d'achat.

**Pour tous les détails !**

# Activités à places limitées



## Yoga sur chaise

Sortez de votre divan et essayez le yoga sur chaise avec Marie-Josée ! Ce cours doux et accessible à tous est pensé pour les personnes à mobilité réduite ou celles qui souhaitent bouger en douceur, à leur rythme, tout en favorisant la détente et la souplesse.

La session se déroulera tous les lundis, 13 juillet au 31 août (relâche le 10 août), de 11 h à 12 h, à la salle de l'Amitié de l'édifice Paul-Brasseur (10, rue Saint-Jean-Baptiste Est).

**Pour plus d'informations  
et/ou pour inscription**



### **Soccer extérieur (cours d'été)**

Envie de bouger et de vous amuser cet été ? Ces cours de soccer sont offerts aux enfants de 4 ans et plus (filles et garçons), ainsi qu'aux adultes et aux familles, pour apprendre et perfectionner les techniques du soccer dans un contexte ludique.

Les sessions seront animées par Alejandro Senn, instructeur passionné. La session estivale débute le samedi 20 juin au terrain de soccer du parc Chartier-De Lotbinière (5, rue Pagé).

[\*\*Consultez la programmation complète\*\*](#)



## Cours de tennis

Une erreur s'est glissée dans notre infolettre mensuelle de mai concernant les cours de tennis. Voici les informations corrigées :

Partez la saison du bon pied avec des cours de tennis offerts par Alain Derez, résident de Rigaud et joueur de haut calibre.

Profitez d'un encadrement personnalisé dans un environnement motivant, axé sur le plaisir de jouer et le développement des techniques, autant pour les débutants que pour les joueurs plus avancés.

Les cours s'adressent aux jeunes de 7 ans et plus (samedi matin) ainsi qu'aux adultes (mardi soir). La session débute à la fin juin.

[Consultez l'horaire complet !](#)



### **Fitness en plein air**

Le cours Fitness en plein air combine cardio, renforcement musculaire et exercices fonctionnels dans une ambiance motivante, en musique et en nature. Accessible à tous les niveaux, chaque séance est adaptée à votre rythme.

La session débute le lundi 29 juin et le mercredi 1er juillet à 8 h, au parc Chartier-De Lotbinière (5, rue Pagé).

**Plus d'informations et/ou  
pour inscription**



### **Yoga estival - NOUVEAU !**

Commencez votre week-end avec une séance de yoga en plein air animée par nos professeurs expérimentés.

Laissez-vous inspirer par la nature environnante pour un moment doux, ressourçant et accessible à tous, au coût de 10 \$ par cours (payable en argent comptant sur place)

Tous les samedis du 4 juillet au 29 août à 9 h 30, au parc Léry-MacDonald (240, chemin J.-René-Gauthier).

**Pour plus d'informations et/ou  
confirmez votre présence**



Ça se passe dans les sentiers

Atelier d'herboristerie

# PLANTES SAUVAGES



## Ateliers d'herboristeries

Nourriture, médecine, fibres, vêtements... les plantes sont depuis toujours au cœur de notre survie.

Dans ces ateliers offerts au coût de 10 \$, de 13 h à 16 h, Aurélie Oren A., herboriste-thérapeute et fondatrice de Le Vent et la Tortue, vous invite à découvrir des ressources utiles pour mieux vous débrouiller en nature et à (re)découvrir des plantes essentielles pour gagner en autonomie.

### Prochains ateliers d'herboristerie :

- Dimanche 14 juin : [Vivre et survivre en nature : plantes et savoir-faire forêt](#)
- Dimanche 12 juillet : [Savoir reconnaître et utiliser les plantes sauvages](#)
- Dimanche 27 septembre : [Cuisiner avec les plantes sauvages](#)
- Dimanche 18 octobre : [Ces mauvaises herbes qui nous veulent du bien](#)

Méditation pleine conscience

# MIEUX-ÊTRE EN NATURE



## Marche pleine conscience en forêt

La pleine conscience consiste à porter une attention bienveillante à l'instant présent, sans jugement, en observant ses pensées, ses émotions et ses sensations telles qu'elles sont.

Ces ateliers vous proposent une expérience en nature guidée dans les Sentiers de L'Escapade, à travers une randonnée en pleine conscience et une ouverture aux énergies subtiles de l'environnement. Vous serez initié à différentes pratiques pour mieux gérer le stress au quotidien.

Les activités auront lieu de 10 h à 12 h, sur un parcours de niveau facile. Elles sont offertes gratuitement pour les résidents et au coût de 5 \$ pour les non-résidents.

### Prochaines marches pleine conscience en forêt :

- [Samedi 20 juin](#)
- [Dimanche 25 octobre](#)
- [Samedi 21 novembre](#)

Excursion & dégustation

# CHAMPIGNONS SAUVAGES



## À la découverte des champignons sauvages

L'environnement naturel qui nous entoure regorge de champignons comestibles dont nous ignorons l'existence. Pourtant, avec un minimum de connaissances et d'observation, il est possible de faire de belles trouvailles gastronomiques près de chez soi. Mais encore faut-il savoir différencier les espèces comestibles de celles qui ne le sont pas.

C'est pourquoi nous offrons des ateliers d'initiation à la mycologie. L'activité aura lieu de 9 h à 13 h et comprendra de la théorie, une dégustation et une excursion en forêt en compagnie d'un guide expérimenté de la [Mycoboutique.com](http://Mycoboutique.com). Le tout au coût de 35 \$.

### Prochaine excursion :

- [Samedi 1er août : À la découverte des champignons](#)
- [Samedi 3 octobre : À la découverte des champignons](#)



La bibliothèque s'anime



### Club de lecture d'été TD - Jusqu'au 29 août 2026

C'est le moment pour les parents d'inscrire leurs jeunes de 14 ans et moins et d'obtenir leur carnet de lecture TD pour une autre belle saison de lecture estivale !

Que vos enfants soient de grands lecteurs ou lisent à l'occasion, ils peuvent participer partout où leurs vacances les mèneront. Au programme : une station de bricolage libre et plusieurs prix à gagner pour les encourager à lire !

Pour chaque journée où un jeune abonné visite la bibliothèque, qu'il emprunte un livre ou non, il reçoit un coupon de participation, lui donnant une chance supplémentaire de remporter un prix.

[Tous les détails du club](#)



### Viens créer une lampe pour la fête des Pères !

Participez à l'atelier de création d'une lampe pour la fête des Pères, une activité pour les jeunes de 6 à 12 ans.

L'activité aura lieu **le samedi 6 juin 2026**, de 10 h à 11 h, à la bibliothèque. Apportez une photo de 6 cm x 6 cm pour la création.

L'activité est gratuite, mais l'inscription est obligatoire.

[Tous les détails de l'atelier](#)



### Viens fabriquer ton cerf-volant !

Participez à notre atelier de cerf-volant, une activité créative et amusante pour les jeunes de 7 à 12 ans !

L'activité aura lieu **le samedi 13 juin 2026, de 13 h à 14 h**, à la verrière de la bibliothèque (102, rue Saint-Pierre). Tout le matériel est fourni et l'activité est gratuite. L'inscription est obligatoire !

[En apprendre davantage sur l'atelier](#)



À ne pas oublier



### Camp de jour – Folies d'été 2026

Il est encore temps d'inscrire votre enfant au camp de jour Les Folies d'été 2026, et des places sont toujours disponibles !

Un été, 7 missions... zéro chance de s'ennuyer ! Chaque semaine, les enfants plongent dans une nouvelle aventure avec les Missions Folies !!

Activités thématiques, invités spéciaux, défis, jeux et journées festives... une programmation dynamique qui bouge tout l'été !

[Inscription ici !](#)



## Marché de Noël 2026 🌲

Artisans et producteurs, la période de candidature est en cours pour participer au marché de Noël les 12 et 13 décembre 2026.

Les candidatures seront évaluées par un comité selon l'originalité, la qualité et la diversité des produits. Les exposants retenus devront être présents les deux jours (frais : 60 \$ résidents | 100 \$ non-résidents).

Veuillez prendre connaissance des critères avant de soumettre votre candidature !

[Tous les détails et le formulaire](#)



Le coin des organismes



## Club de pétanque de Rigaud

Les membres du Club de pétanque de Rigaud invitent les résidents et non-résidents de tous âges à se joindre à eux pour la saison de pétanque 2026 tous les lundis et mercredis de 18 h 45 à 20 h, et ce, jusqu'au 26 août

- Gratuit et sans inscription
- Aucune habileté particulière
- Aucun matériel requis

Il suffit de se présenter au terrain de pétanque du parc Chartier-De Lotbinière accessible par la rue du Boisé-des-Franciscaines (à côté du bureau de poste sur la rue Saint-Viateur). Des espaces de stationnement sont accessibles à proximité.

[Tous les détails sur le club](#)



## Soccer récréatif de Rigaud - Journée d'ouverture et saison été 2026

L'équipe des bénévoles est déjà en préparation avec l'équipe de Valencia afin d'organiser une saison de jeu. Ils ont bien hâte de rencontrer vos enfants cet été ! C'est un rendez-vous sur le terrain situé au parc Chartier-De Lotbinière (5, rue Pagé).

À noter que la journée d'ouverture aura lieu le 13 juin (informez-vous de l'heure exact selon le groupe d'âge de votre enfant) et la saison débutera officiellement le mardi 16 juin 2026.

Votre enfant n'est pas inscrit, vérifier s'il reste des places sur la **nouvelle plateforme d'inscription** :

[Inscription ici !](#)



**Infolettre partagée avec vous ? Abonnez-vous en cliquant *ici* !**

Pour se [désinscrire](#) de l'infolettre