



MUNICIPALITÉ
DE LAC-BEAUPORT



C'est le temps de s'inscrire

AUX ACTIVITÉS DE LOISIR !

PROGRAMMATION

DES ACTIVITÉS SPORTIVES, CULTURELLES

ET AQUATIQUES

PRINTEMPS 2018



Inscriptions

ACTIVITÉS AQUATIQUES, CULTURELLES ET SPORTIVES • Printemps 2018

Période d'inscription :

Résident : du 19 mars au 30 mars 2018 à compter de 8 h

Non-résident : les 28-29-30 mars 2018 à compter de 8 h

Deux façons pour s'inscrire :

Inscription en ligne :

Inscrivez-vous et payez en ligne sur www.lac-beauport.quebec

***Prendre note que la plateforme d'inscriptions n'est pas faite pour les iPhone, iPad, etc. Il est préférable de s'inscrire via PC ou Mac.**

Mode de paiement en ligne accepté : Visa ou MasterCard seulement

Inscription en personne :

Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire

50, chemin du Village (2^e étage, porte adjacente à la bibliothèque)

Heures d'ouverture : lundi au jeudi de 8 h à 12 h et 13 h à 16 h 30 et le vendredi de 8 h à 13 h

Paiement : chèque, argent comptant, Visa, MasterCard ou paiement direct

- Seulement les inscriptions de la famille immédiate (ayant la même adresse) seront traitées
- Preuve de résidence obligatoire
- Aucune inscription par téléphone ni par courriel ne sera traitée

Renseignements généraux

MODALITÉS DE PAIEMENT :

Le paiement par chèque doit être libellé à l'ordre de la « **Municipalité de Lac-Beauport** » et daté de la journée d'inscription. Le paiement doit se faire en un seul versement.

PREUVE DE RÉSIDENCE :

Une preuve de résidence peut être exigée en tout temps.

NON-RÉSIDENTS DE LAC-BEAUPORT :

Activités aquatiques, culturelles et sportives : **28-29-30 mars 2018**. Les personnes non-résidentes pourront s'inscrire jusqu'à 16 h 30 le jeudi et jusqu'à 13 h le vendredi. Une tarification supplémentaire de 50 % du coût d'inscription, par activité, par personne, sera appliquée.

Les gens des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury pourront s'inscrire (à la date prévue pour les non-résidents) au même tarif que les résidents, soit aux activités culturelles, sportives et de bien-être par téléphone seulement. **Les cours aquatiques sont exclus de cette entente.**

Les places sont très limitées, premier arrivé, premier inscrit.

INSCRIPTION EN RETARD :

Des frais de retard de 10 \$ seront ajoutés **par personne**. Ces frais ne sont en aucun cas remboursables, même s'il y a annulation de l'activité par la Municipalité.

CHÈQUE SANS PROVISION OU PAIEMENT BLOQUÉ :

Des frais de 35 \$ sont applicables, plus les frais d'intérêt encourus. Le paiement devra alors être effectué en argent ou par paiement direct.

TAXES SUR LES PRODUITS ET LES SERVICES :

La TPS et la TVQ sont incluses dans le prix des activités pour adulte.

PRIORITÉ DES INSCRIPTIONS :

Nous appliquerons la formule du premier arrivé, premier servi.

REMBOURSEMENT :

Un remboursement complet sera accordé lorsque le participant annule son inscription avant la date limite d'inscription.

Aucun remboursement ne sera accordé après la date limite d'inscription, à moins d'une raison valable :

- Lorsque pour des raisons de santé (blessure ou maladie), d'un déménagement, d'un décès, et ce, **sur présentation de pièces justificatives (ex. : certificat médical, bail, etc.)**. Des frais d'administration de 15 % du tarif seront retenus ainsi qu'une somme proportionnelle au nombre de cours ou à la période d'activité ayant eu lieu. **Les frais de retard ne sont pas remboursables.**

- Si plus de 50 % du cours a été donné, la Municipalité ne fera aucun remboursement.

COURS REPORTÉS

(JOURS FÉRIÉS ET CONGÉS PÉDAGOGIQUES) :

Veillez noter les dates de la fin de votre session qui peuvent varier selon les jours fériés et les congés pédagogiques.

ANNULATION DE CERTAINS COURS :

Si nous devons annuler un cours dû à un manque de participants, nous communiquerons avec vous, soit par courriel ou par téléphone.

La Municipalité de Lac-Beauport se réserve le droit d'annuler toute activité ou séance d'activité et de modifier les horaires. Advenant l'annulation d'une séance d'activité en raison de force majeure ou de circonstances incontrôlables (tempête de neige, bris d'équipement, etc.) et que cette séance ne peut être reportée à une date ultérieure, aucun remboursement ne sera effectué. En cas d'absence, le participant ne pourra reprendre le cours manqué.

AUTRES RENSEIGNEMENTS :

Pour des renseignements : www.lac-beauport.quebec
Tél : 418 849-7141, poste 244.



ACTIVITÉS JEUNESSE (0-17 ANS)




Les activités annotées avec un autobus sont offertes directement après les classes. Afin de permettre aux enfants de l'école Montagnac - bâtiment de la Montagne de profiter des activités parascolaires, une navette sera organisée pour ces élèves. Les parents devront venir chercher leurs enfants après l'activité à l'école Montagnac - **bâtiment du Lac**. Si l'enfant nécessite l'utilisation du service de garde, les élèves seront accueillis par le **service de garde de l'école Montagnac - bâtiment du Lac**.

activités culturelles

ANGLAIS – ENGLISH 4 FUN !

Vous voulez favoriser l'apprentissage de l'anglais de votre enfant ? Que ce soit pour l'initier à la langue ou pour perfectionner ses compétences linguistiques, votre enfant profitera d'une approche amusante et communicative sous forme de jeux, de chansons et de bricolages. Les cours se dérouleront uniquement en anglais et ils sont offerts par Ms. Josey, spécialiste d'anglais intensif à l'école Montagnac.

Responsable : Camilla Josey

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Maternelle et 1 ^{re} année	Mardi, 15 h 40 à 16 h 40	Montagnac 1	10 avril	8 semaines	70 \$
2 ^e à 4 ^e année	Jeudi, 15 h 40 à 16 h 40	Montagnac 1	12 avril	8 semaines	70 \$

TAM-TAM JAM

Tu aimes la musique et tu as le goût de t'éclater ? Le djembé (tam-tam africain) procure chez l'enfant un sentiment d'appartenance et de réussite. L'apprentissage du rythme, de la coordination, de la concentration et de l'écoute s'entremêlent dans cette belle énergie colorée. L'animateur développera chez l'élève sa sensibilité artistique, son potentiel créateur, son sens du rythme ainsi que ses habiletés à s'exprimer et à communiquer. Viens te dégourdir les mains en compagnie d'un animateur passionné. **Les djembés sont fournis.**

Responsable : Studio Percu Dance

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 ^{re} à 3 ^e année	Mercredi, 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs	18 avril	10 semaines	86 \$

activités sportives

BASKETBALL

L'école de mini-basketball de Québec est l'endroit tout désigné afin d'apprendre les rudiments du basketball. Les cours sont donnés par de vrais joueurs de basketball qualifiés, pédagogues et surtout passionnés par le sport extraordinaire qu'est le basketball ! **INSCRIPTION : procéder par téléphone avec l'EMBQ au 581 741-6658.**



Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niv. 1 (1-2 ^e année)	Dimanche, 8 h 45 à 10 h	Montagnac 1 - Gymnase	6 mai	5 semaines de cours et 2 fins de semaine de tournoi (du 8 au 10 juin et du 15 au 17 juin)	79 \$
Niv. 2 (3-4 ^e année)	Dimanche, 10 h à 11 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	6 mai		79 \$
Niv. 3 (5-6 ^e année)	Dimanche, 11 h à 12 h 45	Montagnac 1 - Gymnase	6 mai		89 \$

CIRQUE

Ateliers de cirque où les concepts de psychomotricité, d'équilibre sur les mains, d'acrobaties de base, de manipulation et de jonglerie, d'acrospport de base ainsi que les activités physiques basées sur l'univers du cirque sont abordés, supervisés et encadrés. Tous les ateliers sont conçus selon la philosophie de sécurité, d'apprentissage et de plaisir.



Responsable : FITtoP

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
5 à 8 ans	Dimanche, 9 h à 10 h 15	Montagnac 1 - Palestre	15 avril	10 semaines	92 \$
9 à 12 ans	Dimanche, 10 h 15 à 11 h 30	Montagnac 1 - Palestre	15 avril	10 semaines	92 \$

Défi Santé

Les COURS DE DANSE s'inscrivent dans le cadre du Défi Santé et offrent une porte ouverte à leurs activités selon l'horaire habituel dans la semaine du 9 au 15 avril, présentez-vous en grand nombre !

CHEERLEADING

MINI : Initiation au cheerleading et aux éléments qui y sont liés tels que la danse, les acrobaties, la gymnastique et les sauts. Les mouvements et la routine sont adaptés aux tout-petits. Cours dynamique et beaucoup de plaisir en vue ! **Spectacle le 2 juin**

TINY RÉCRÉATIF : Discipline sportive qui allie la danse, les acrobaties, la gymnastique et les sauts. Les jeunes vont apprendre les différents termes utilisés en cheerleading de même que les règlements spécifiques qui y sont associés. Éléments techniques de niveau I. **Spectacle le 2 juin.**

Responsable : Chantal Paquet

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini	5 et 6 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	14 avril	8 semaines	68 \$
Tiny récréatif	7 à 10 ans	Samedi, 10 h 15 à 11 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	14 avril	8 semaines	84 \$

GYMNASTIQUE

MINI-GYM : Rouler, ramper, grimper et sauter à travers des parcours originaux et diversifiés. Les enfants bougeront et développeront leur imagination en plus d'apprendre les mouvements de base de la gymnastique. Activité dynamique développée pour les tout-petits. **L'enfant doit avoir 2 ans au début des cours.**

ENFANTINE : Rouler, ramper, grimper et sauter à travers des parcours originaux et diversifiés. Les enfants bougeront et développeront leur imagination en plus d'apprendre les mouvements de base de la gymnastique. Activité dynamique pour développer la force, l'équilibre et la souplesse.

DÉBUTANT : Ce cours s'adresse à la fois à des élèves qui désirent s'initier à la gymnastique ainsi qu'à ceux qui souhaitent parfaire leurs habiletés. Les enfants évoluent à leur rythme selon leurs capacités. Aucun préalable requis. **Spectacle le 2 juin.**

INTERMÉDIAIRE : Ce cours s'adresse à des élèves qui ont une base en gymnastique et qui sont aptes à réussir la roue et un pont. Les mouvements tels les sauts de main et renverses avant et arrière seront enseignés et travaillés. **Spectacle le 2 juin.**

AVANCÉ : Ce cours s'adresse à des élèves qui possèdent une base solide en gymnastique et qui sont aptes à réussir des enchaînements de mouvements et la renverse avant ou arrière. Les mouvements tels que les renverses avant et arrière ainsi que les rondades flic-flac seront enseignés et travaillés. **Spectacle le 2 juin.**

ACCRO BOYS GYM

Parcours et acrobaties spécialement prévus pour les garçons ! Apprentissage de mouvements techniques de sauts et de franchissement d'obstacles en plus d'une sélection de mouvements au sol (roue, roulade et *powermove*) en plus de mouvements acrobatiques plus complexes comme des *wall flips* et des *backflips*. Un cours stimulant qui se déroule en toute sécurité ! **Spectacle le 2 juin.**

Responsable : Chantal Paquet

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini-gym	2 et 3 ans	Samedi, 8 h 45 à 9 h 30	Montagnac 1 - Gymnase	14 avril	8 semaines	52 \$
Mini-gym	2 et 3 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	14 avril	8 semaines	52 \$
Enfantine	4 et 5 ans	Samedi, 10 h 15 à 11 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	14 avril	8 semaines	68 \$
Débutant	5 à 7 ans	Samedi, 11 h 15 à 12 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	14 avril	8 semaines	68 \$
Intermédiaire	6 à 9 ans	Samedi, 12 h 15 à 13 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	14 avril	8 semaines	68 \$
Avancé	8 à 12 ans	Samedi, 13 h 15 à 14 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	14 avril	8 semaines	68 \$
Accro boys gym	6 à 9 ans	Samedi, 13 h à 14 h	Montagnac 1 - Gymnase	14 avril	8 semaines	68 \$

JAZZ

Les cours de danse jazz sont basés sur la technique Simonson qui est la méthode la plus reconnue et la plus pratiquée. Ce style de danse s'exécute sur de la musique rythmée et souvent populaire. Le style jazz permet de travailler la souplesse, la puissance et la coordination. **Les élèves doivent porter des vêtements noirs ajustés. Spectacle le 2 juin.**

Responsable : Chantal Paquet

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini-jazz	5-6 ans	Samedi, 8 h 45 à 9 h 30	Montagnac 1 - Palestre	14 avril	8 semaines	68 \$
Débutant	7-8 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 30	Montagnac 1 - Palestre	14 avril	8 semaines	84 \$
Initié	8-12 ans et avoir déjà suivi un cours de danse	Samedi, 11 h 45 à 13 h	Montagnac 1 - Palestre	14 avril	8 semaines	104 \$



LAC-BEAUPORT ON NAGE ! (MINI-CLUB DE NAGE)

Tu es passionné par la natation ? Tu veux dépasser tes limites ? Viens nager avec nous au mini-club de nage – Lac-Beauport on nage ! Pour découvrir ce sport et apprendre les notions de sécurité aquatique tout en s'amusant ! Réservé aux jeunes de 10 à 12 ans ayant complété le Junior 5 ou un équivalent. Offert par un instructeur motivant.

Responsable : Municipalité de Lac-Beauport

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
5 ^e et 6 ^e année	Jeudi, 15 h 50 à 16 h 45	Piscine	12 avril	8 semaines	56 \$

TAEKWONDO (JUNIOR)

Les entraîneurs de François L'Heureux développent des athlètes depuis plus de 25 ans sur le territoire de Lac-Beauport. Le taekwondo est un sport olympique qui vous permettra de vous initier aux rudiments du combat. En plus d'être une excellente activité physique, cet art martial favorise la concentration, la discipline et le dépassement de soi.

Chaque saison, les entraîneurs du club offrent un service d'accompagnement gratuit aux adeptes qui sont intéressés à participer aux compétitions régionales et provinciales. Plusieurs athlètes de François L'Heureux ont d'ailleurs remporté des championnats provinciaux, nationaux et internationaux. La pratique de ce sport à des fins uniquement récréatives est, elle aussi, possible selon votre intérêt. Les novices comme les plus expérimentés sont toujours les bienvenus !

Que ce soit pour te dépasser, vivre des émotions fortes ou simplement pour t'amuser, viens pratiquer le taekwondo à Lac-Beauport.

Responsable : François L'Heureux (418 261-1777)

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/ semaine	11 semaines	95 \$
2 fois/ semaine	11 semaines	140 \$
3 fois/ semaine	11 semaines	155 \$



Niveau	Horaire	Lieu	Début
Junior débutant	Lundi, 18 h à 19 h	Montagnac 2 - Gymnase	16 avril
Junior débutant	Mercredi, 18 h à 19 h	Montagnac 2 - Gymnase	11 avril
Junior avancé (jaune, I, II)	Mardi, 18 h à 19 h	Montagnac 2 - Gymnase	10 avril
Junior avancé (jaune, I, II)	Jeudi, 18 h à 19 h	Montagnac 2 - Gymnase	12 avril
Junior avancé (verte et +)	Mardi, 19 h à 20 h	Montagnac 2 - Gymnase	10 avril
Junior avancé (verte et +)	Jeudi, 19 h à 20 h	Montagnac 2 - Gymnase	12 avril
Junior avancé (jaune et +)	Samedi, 8 h 30 à 9 h 45	Montagnac 2 - Gymnase	14 avril

TENNIS

Le programme de l'Académie de Tennis Hérisset-Bordeleau a depuis longtemps gagné ses lettres de noblesse à l'échelle nationale. Programme s'adressant aux jeunes de 7 à 12 ans, de niveau débutant à initié 2. Il comprendra l'apprentissage technico-tactique de base et les règlements afin de pouvoir commencer à jouer des parties. *En cas de pluie, l'activité aura lieu dans le gymnase de l'école Montagnac - bâtiment du Lac.*

Responsable : Académie de Tennis Hérisset-Bordeleau

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
7 à 9 ans	Lundi, 15 h 40 à 16 h 40	Terrain de tennis	14 mai (pas de cours le 21 mai)	5 semaines	63 \$
10 à 12 ans	Mercredi, 15 h 40 à 16 h 40	Terrain de tennis	16 mai	5 semaines	63 \$

activités intergénérationnelles

ÉVEIL MUSICAL

Les principes de ce cours sont basés sur la philosophie de la méthode Suzuki (le concept de l'approche de la langue maternelle). Nous incorporons des chansons de notre folklore et une dizaine d'activités variées et dynamiques, avec du matériel stimulant. Ce cours prépare et établit les bases à l'apprentissage d'un instrument de musique. Dans ce cours, l'enfant développera : concentration, sensibilisation aux rythmes et aux mélodies, découverte d'une variété d'instruments, mémoire et langage par une variété de chansons, socialisation, habileté à écouter, à manipuler des instruments, fierté et confiance en lui... **Ce cours requiert la participation active du parent. Idéalement : 1 parent par enfant inscrit.**

Responsable : Mélanie Grenier (melanie@jeuxdarchetsuzuki.com, 418 841-0247)

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 ½ an à 3 ½ ans, et leurs parents. Possibilité d'inscrire des enfants plus vieux ou plus jeunes, contactez-nous !	Vendredi, 9 h 30 à 10 h 10	Chalet des loisirs	13-27 avril 11-25 mai	4 séances	40 \$ par enfant Gratuit pour un parent

LE JEU, QUOI DE MIEUX ?

Vous avez entre 6 et 99 ans ? Vous trouvez que la vie va vite et vous aimeriez déconnecter le temps d'un instant ? C'est simple, venez découvrir ou partager la passion des jeux avec vos proches (amis, voisins, enfants, conjoints, parents, etc.). Le programme « Le jeu, quoi de mieux ? » vous offrira la possibilité de vous amuser grâce à un animateur passionné et expérimenté qui vous initiera aux jeux de société modernes de tous genres. Tout cela dans une ambiance agréable et surtout à l'écart du stress de la vie quotidienne ! (Faites vite, les places sont limitées !)

Responsable : Jean-Philippe Lehuu (jeanphilippelehuu@hotmail.com)

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
6 à 99 ans	Dimanche, 10 h à 12 h	Maison des jeunes	15 avril	10 semaines	50 \$ / pers. 40 \$ pour une 2 ^e inscription d'une même famille !

LE RENDEZ-VOUS DES TI-MOUSSE DANS BROUSSE

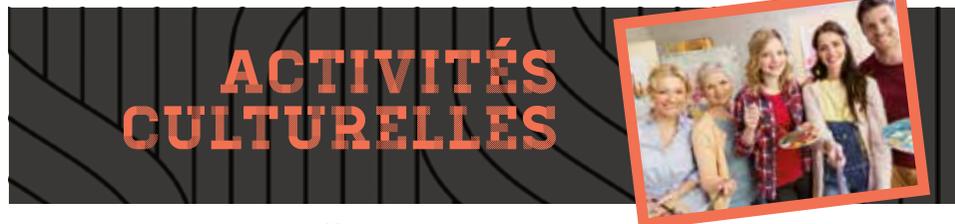
Nouveauté ce printemps, Ti-Mousse dans Brousse vous offre des sorties extérieures hebdomadaires parents-enfants pour découvrir, en bonne compagnie, les beautés naturelles qui nous entourent ! Chaque semaine, vous aurez l'occasion d'apprécier un sentier différent et enchanteur de Lac-Beauport. Interprétation, surprises et ateliers sont prévus à l'intérieur en cas de mauvaise température. Animée par une jeune maman, guide professionnelle en plein air et tourisme d'aventure, cette activité simple vise à transformer les petites choses en moments grandioses ! Le rythme s'adaptera à chaque sortie, en fonction du groupe et de l'énergie des enfants. S'adresse aux parents, grands-parents, amis ou familles élargies et leurs ti-mousses de 0 à 6 ans, mais demeure ouvert à tous, même aux plus grands ! En cas de mauvais temps, l'activité aura lieu au Chalet des loisirs.

Pour de plus amples informations sur Ti-Mousse dans Brousse :

www.timoussedansbrousse.com • Page Facebook : www.facebook.com/timoussedansbrousse

Responsable : Ti-Mousse dans Brousse

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Parents et enfants de tous âges	Lundi, 10 h à 11 h 30	Dans les sentiers de Lac-Beauport. Le rendez-vous sera déterminé par courriel chaque semaine	30 avril	8 semaines	92 \$ par adulte Gratuit pour les enfants



BOÎTE À CHANSONS

Activité musicale où le chant est à l'honneur. Il s'agit ici d'une merveilleuse façon de ressentir les bienfaits de chanter en groupe pour le plaisir ! Ensemble, nous voyagerons à travers un riche répertoire de chansons québécoises (G. Vigneault, R. Charlebois, C. Dubois, Harmonium, Beau Dommage, etc.) et françaises (M. Fugain, C. Aznavour, F. Hardy, J. Dassin, E. Piaf, etc.). Aucune expérience de chant n'est requise. Afin de vous faciliter le plaisir de chanter, le professeur vous accompagnera à la guitare et des exemplaires du « Cahier du jour » choisi parmi la collection seront disponibles sur place, pour chaque participant. Ainsi, en ayant accès aux paroles, peut-être redécouvrirez-vous ces chansons ? Alors, si le cœur vous en dit, venez chanter !

Responsable : Chantal Lessard

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
50 ans et +	Mercredi, 19 h à 20 h	Chalet des loisirs	11 avril	8 semaines	64 \$

OBÉISSANCE CANINE

Niveau 1 : Pour tous les chiens, gros ou petits, de 4 mois à plus vieux. Cours d'obéissance canine pour être heureux avec son chien. Un chien obéissant et respectueux de sa famille et de son environnement est un chien que l'on gardera pour toute sa vie. Aimer son chien, c'est savoir le faire aimer de sa famille, de ses voisins et de son environnement. La formation d'obéissance 1 vous aidera à mieux comprendre votre chien et votre chien à mieux vous comprendre en faisant de vous un chef de meute.

Niveau 2 : Votre chien obéit aux commandements de base, il est temps maintenant de passer à l'étape suivante. Apprenez à votre chien à vous obéir sans laisse et à des distances de plus en plus grandes. Développez de nouveaux jeux avec votre chien : sauts, flyball et fantaisies. **Prérequis : avoir réussi l'obéissance canine niveau 1.**

Responsable : Denis Lamontagne

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niveau 1	Mardi, 18 h 30 h à 19 h 30	Centre communautaire	11 avril	8 semaines (pas de cours le 2 mai et le 6 juin)	105 \$
Niveau 2	Mardi, 20 h à 21 h	Centre communautaire	11 avril	10 semaines (pas de cours le 2 mai et le 6 juin)	120 \$

PEINTURE ET TECHNIQUES MIXTES

Ateliers fondés sur l'échange et l'expérimentation, la réalisation de tableaux, l'enseignement des notions de base de la peinture telles que les mélanges de couleurs, les valeurs et le cercle chromatique, le choix et l'harmonie des couleurs, les ombres et lumières, la perspective, etc. Les techniques de peinture, les fondus, les fonds colorés, alla prima, les collages, le pinceau sec, les glacis, les empâtements et les vernis. Le tout dans une ambiance joyeuse et détendue. **Une liste de matériel à prévoir est disponible au Service des loisirs.**

Responsable : Pauline Giguère

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Lundi, 13 h 30 à 16 h	Club nautique	9 avril	5 semaines	60 \$





Défi Santé

Les COURS DE BIEN-ÊTRE ET DE YOGA s'inscrivent dans le cadre du Défi Santé et offrent une porte ouverte à leurs activités selon l'horaire habituel dans la semaine du 9 au 15 avril, présentez-vous en grand nombre !

QI GONG (YOGA CHINOIS)

Exercice de santé qui, tout comme l'acupuncture, s'appuie sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. Une variété de mouvements lents et harmonieux associés à des méthodes de respiration et de méditation vous fera vivre des soirées remplies de découvertes et de détente. Niveau unique, accessible à tous sans aucun prérequis.

Responsable : Réjean Paquet (energie.tao@yahoo.ca)

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, 18 h 45 à 20 h	Club nautique	10 avril	10 semaines	105 \$

TAI CHI – PETITE FORME DE STYLE WU

Percevez votre espace et votre esprit différemment avec cette méditation en mouvement. Une danse lente et harmonieuse guidée par la pleine conscience qui vous apportera équilibre, souplesse et détente. Les racines profondes de cette pratique millénaire vous seront enseignées dans une ambiance conviviale et accessible à tous. Au programme : révision et continuité de l'apprentissage de la petite forme de Tai Chi de style Wu. Bienvenue aux nouveaux et aux anciens élèves.

Responsable : Réjean Paquet (energie.tao@yahoo.ca)

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, 20 h 15 à 21 h 30	Club nautique	10 avril	10 semaines	105 \$

SOMAYOGA ET RESPIRATION

Venez découvrir le Somayoga, une technique innovatrice qui fusionne l'art ancien du Hatha yoga avec des techniques contemporaines de pointe comme la somatique et la méthode Mckenzie. Le Somayoga éveille la conscience corporelle et développe la capacité de sentir et contrôler certains muscles ou groupes de muscles. Il initie une découverte de soi qui commence dans le corps et conduit également à une ouverture physique, pranique, émotionnelle et spirituelle.

Professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mercredi, 10 h 15 à 11 h 45	Club nautique	11 avril	10 semaines	115 \$

YOGA ÉGYPTIEN

Le yoga égyptien est une technique corporelle dont l'être d'aujourd'hui peut retirer les plus grands bienfaits. Les postures pharaoniques permettent une prise de conscience progressive du corps et conduisent à une autocorrection physique et psychique. L'action du yoga égyptien sur l'axe vertébral est spectaculaire.

Professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mercredi, 9 h à 10 h 15	Club nautique	11 avril	10 semaines	110 \$

YOGA NIDRA

Le yoga nidra nous apprend, dans un premier temps, à nous relaxer. Il permet d'accroître la prise de conscience et la perception de l'être profond. Il développe l'intuition, combat l'insomnie et délie les tensions physiques, mentales et émotionnelles. Le yoga nidra est une superbe technique de détente du cerveau et, à ce titre, la relaxation générale qu'il apporte est très puissante.

Professeure formée en Inde

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Débutant	Mardi, 10 h à 11 h 30	Club nautique	10 avril	10 semaines	115 \$
Intermédiaire	Jeudi, 17 h 30 à 19 h	Club nautique	12 avril	10 semaines	115 \$
Débutant	Jeudi, 20 h 15 à 21 h 30	Club nautique	12 avril	10 semaines	110 \$

YOGA POUR COUREUR Nouveau

Comme la course va très vite et qu'on répète les mêmes mouvements, il est important de comprendre ce qui se passe dans notre corps afin de prévenir les blessures. Nous allons relaxer et étirer certains muscles et articulations sous tension, mais aussi développer certaines zones du corps sous-exploitées. Comme la pratique du yoga est fondée sur l'écoute de la respiration, cette union avec le souffle permet de connecter complètement le corps et l'esprit induisant une amélioration de la concentration et permettant d'améliorer ses performances de coureur.

Professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, 11 h 30 à 12 h 45	Club nautique	10 avril	10 semaines	110 \$

YOGA RESTAURATEUR

Forme moderne du yoga adaptée tant à notre vie sédentaire qu'à des entraînements sportifs ou à des professions incluant répétitions de mouvements ou déséquilibre postural; ce yoga nous fait prendre conscience des endroits qui posent difficultés dans notre corps. Les exercices proposés permettent de renforcer et de redonner toute la mobilité dont notre corps a besoin. Le corps s'ajuste par la pratique variée qui met l'accent sur différentes régions (hanches, épaules, abdominaux, etc.). Ce cours dynamique nous fait travailler en renforcement musculaire et assouplissement.

Professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Jeudi, 16 h 15 à 17 h 30	Club nautique	12 avril	10 semaines	110 \$

YOGA TRADITIONNEL

Le Hatha yoga peut se définir comme une pratique posturale incluant les asanas. Ces positions spécifiques du corps améliorent notre énergie vitale, développent la maîtrise du corps et du mental. Grâce au travail respiratoire, il nous ouvre à de plus hauts états de conscience.

Professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Jeudi, 19 h à 20 h 15	Club nautique	12 avril	10 semaines	110 \$



BADMINTON

Viens jouer sur un des trois terrains de badminton de l'école Montagnac les soirs de semaines. Les volants sont fournis.

Responsable : Gilles Champagne, Guy Lapierre et Marc Dumont

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Tous	Mardi, 20 h à 22 h	Montagnac 1 - Gymnase	10 avril	10 semaines	40 \$
Intermédiaire et avancé	Jeudi, 20 h à 22 h	Montagnac 1 - Gymnase	12 avril	10 semaines	40 \$
					Payable à la fois 5 \$

Le cours s'inscrit dans le cadre du Défi Santé et offre une porte ouverte à ses activités selon l'horaire habituel dans la semaine du 9 au 15 avril, présentez-vous en grand nombre !

HOCKEY COSOM Nouveau

Ligue de hockey cosom récréative mixte en format 3 contre 3, dans le but de se dégourdir les jambes après une journée de boulot ! Équipement **obligatoire** : espadrilles, lunettes protectrices et bâton avec lame de plastique. Équipement non-obligatoire, mais conseillé : gants et jambières. Les gardiens devront fournir leur équipement.

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte, mixte	Jeudi, 20 h à 21 h	Montagnac 1 - Palestre	12 avril	8 semaines	40 \$

Le cours s'inscrit dans le cadre du Défi Santé et offre une porte ouverte à ses activités selon l'horaire habituel dans la semaine du 9 au 15 avril, présentez-vous en grand nombre !

PICKLEBALL Nouveau

Le Pickleball est un sport de raquette pour tous les âges, tel un mini-tennis. Ce sport se pratique sur un terrain de badminton avec des règlements qui s'inspirent à la fois du tennis, du badminton et du ping-pong. Facile à apprendre, amusant, développe les réflexes, fait bouger pour garder la santé, il est beaucoup plus facile d'y jouer et est surtout moins exigeant pour les muscles et les articulations.

Responsable : Association Pickleball

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
40 ans et +	Mercredi, 18 h à 19 h 30	Montagnac 1 - Gymnase	11 avril	8 semaines	40 \$

TAEKWONDO (ADULTE)

Les entraîneurs de François L'Heureux développent des athlètes depuis plus de 25 ans sur le territoire de Lac-Beauport. Le taekwondo est un sport olympique qui vous permettra de vous initier aux rudiments du combat. En plus d'être une excellente activité physique, cet art martial favorise la concentration, la discipline et le dépassement de soi.

Chaque saison, les entraîneurs du club offrent un service d'accompagnement gratuit aux adeptes qui sont intéressés à participer aux compétitions régionales et provinciales. Plusieurs athlètes de François L'Heureux ont d'ailleurs remporté des championnats provinciaux, nationaux et internationaux. La pratique de ce sport à des fins uniquement récréatives est, elle aussi, possible selon votre intérêt. Les novices comme les plus expérimentés sont toujours les bienvenus !



Que ce soit pour te dépasser, vivre des émotions fortes ou simplement pour t'amuser, viens pratiquer le taekwondo à Lac-Beauport.

Responsable : François L'Heureux 418 261-1777



Forfaits	Durée	Coût
1 fois/ semaine	11 semaines	95 \$
2 fois/ semaine	11 semaines	140 \$

Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte- débutant et avancé	Lundi, 19 h à 20 h 30	Montagnac 2 - Gymnase	16 avril
Adulte- débutant et avancé	Mercredi, 19 h à 20 h 30	Montagnac 2 - Gymnase	11 avril

conditionnement physique

MARCHE NORDIQUE Nouveau

La marche nordique se pratique 4 saisons, en sentiers ou dans la rue. La technique finlandaise rappelle le mouvement du ski de fond et contribue donc à entraîner le haut du corps (tronc, épaules, bras) tout en augmentant le travail cardiovasculaire. C'est un entraînement complet, non violent pour les articulations et au grand air. Bienvenue à tous ! **Des bâtons de marche sont prêtés.**



Responsable : Any Rouleau

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mercredi, 13 h à 14 h	Stationnement du Saisonnier	11 avril	8 semaines	92 \$

PILATES AU SOL

La méthode Pilates permet de raffermir et de tonifier les muscles de l'abdomen, de la colonne vertébrale, des fessiers et du bassin dans le but de favoriser un bon maintien de l'ensemble du corps. Par cette méthode, on renforce les muscles trop faibles et on décontracte les muscles trop tendus. Le rythme de la respiration est aussi pris en considération. Le résultat : un corps droit, musclé, équilibré et agile, libre de vieilles tensions et prêt à assumer de nouvelles initiatives.

Niveau 1 : Initiation aux principes et méthodes Pilates.

Niveau 2 : Connaître et être capable d'appliquer les six principes de base de la méthode Pilates ainsi que les exercices de niveau 1. Pour s'inscrire au niveau 2, il est obligatoire d'avoir déjà suivi au minimum une session de cours de Pilates.

Responsables : Suzie Fecteau et Diane Bronsard



Forfaits	Durée	Coût
1 fois/ semaine	10 semaines	85 \$
2 fois/ semaine	10 semaines	125 \$

Niveau	Horaire	Professeure	Lieu	Début
Adulte - Niv. 1	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30	Suzie Fecteau	Club nautique	9 avril
Adulte - Niv. 2	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	Diane Bronsard	Club nautique	11 avril
Adulte - Niv. 2	Samedi, 9 h 30 à 10 h 30	Diane Bronsard	Club nautique	14 avril

activités d'Isabelle Gagné



Les COURS D'ISABELLE GAGNÉ s'inscrivent dans le cadre du Défi Santé et offrent une porte ouverte à leurs activités selon l'horaire habituel dans la semaine du 9 au 15 avril, présentez-vous en grand nombre !

Les coûts pour les cours de Hitt, Stretching et Zumba sont les suivants :

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/ semaine	10 semaines	80 \$
2 fois/ semaine	10 semaines	140 \$
3 fois/ semaine	10 semaines	200 \$
Cours supplémentaire au-delà de 3 fois/ semaine		40 \$/ cours

ENTRAÎNEMENT HITT Populaire ET LE PETIT NOUVEAU : LE HITT BOOTCAMP

L'entraînement en petit groupe est la solution parfaite si vous cherchez l'énergie d'un groupe avec une approche personnalisée à votre entraînement. Les petits groupes seront constitués de 6 à 12 personnes. Chaque semaine, vous aurez la possibilité de participer à 2 cours en petits groupes, incluant l'entraînement en circuit-fit et le circuit cardio/core, de même que le petit nouveau, le HITT Bootcamp. Ces cours spécialisés seront axés sur le développement de vos aptitudes personnelles.

Responsable : Isabelle Gagné

Clientèle	Horaire	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Circuit-fit	Lundi, 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	9 avril
Adulte	Cardio-abdo	Jeudi, 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	12 avril
Adulte	Bootcamp	Vendredi, 8 h 15 à 9 h 15	Terrain de soccer	13 avril

STRETCHING ET POSTURE

Le stretching est une méthode d'exercices douce ayant pour objectif de maintenir ou d'améliorer la flexibilité générale et la posture en assurant une meilleure souplesse de l'ensemble de la chaîne musculaire et en dégageant les articulations. Un amalgame de différentes techniques d'étirement sera employé. Les séquences de mouvements fluides et souples permettront d'améliorer la posture générale et de retrouver une liberté de mouvement. Une partie des exercices se font au sol. Le cours s'adresse aux débutants. Un beau moment à s'accorder dans la bonne humeur.

Responsable : Isabelle Gagné

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Mercredi, 10 h à 11 h	Chalet des loisirs	11 avril

ZUMBA

Entraînement s'appuyant sur des rythmes et chorégraphies inspirés de danses latines, hip-hop, funk, africaines, et plus encore. Tout pour rendre votre entraînement amusant et très original. Vous n'aurez même pas l'impression de vous entraîner !

Responsable : Isabelle Gagné

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Fitness	Mardi, 19 h à 20 h	Montagnac 1 - Palestre	10 avril
Fitness	Mercredi, 9 h à 10 h	Chalet des loisirs	11 avril
Fitness	Jeudi, 19 h à 20 h	Montagnac 1 - Palestre	12 avril
Gold	Mardi, 9 h à 10 h	Club nautique	10 avril
Gold	Vendredi, 9 h 30 à 10 h 30	Club nautique	13 avril

activités de Karine Giguère



Les COURS DE KARINE GIGUÈRE s'inscrivent dans le cadre du Défi Santé et offrent une porte ouverte à leurs activités selon l'horaire habituel dans la semaine du 16 au 22 avril, présentez-vous en grand nombre !

INSCRIPTION : seulement par Internet et par carte de crédit : www.metabolisme-entrainement.com. Aucune inscription ne sera prise par la Municipalité de Lac-Beauport.

Les coûts pour les cours d'entraînements physiques sont les suivants :

Forfaits	Durée	Coût
10 cours	10 semaines	90 \$
20 cours	10 semaines	160 \$
Illimité	10 semaines	210 \$

CIRCUIT MUSCULAIRE

Entraînement en circuit favorisant le tonus et le renforcement de tous les muscles du corps. Les exercices peuvent être ajustés en fonction de vos capacités, débutant à avancé. Un bon cours pour compléter votre entraînement de cardio.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Mardi, 20 h à 21 h	Montagnac 1 - Palestre	17 avril

ENTRAÎNEMENT PLEIN AIR

Entraînements variés sur circuits extérieurs (sentiers en forêt, plage, parcs). Des variations pour les exercices sont proposées pour les différents niveaux. Marche rapide à jogging, endurance et tonus musculaire. Le cours se donne à l'extérieur beau temps, mauvais temps. Venez profiter de l'air et des paysages de Lac-Beauport par le biais d'un entraînement efficace.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Mardi, 18 h 45 à 19 h 45	Entrée principale Entourage	17 avril
Adulte	Tous	Jeudi, 18 h 45 à 19 h 45	Entrée principale Entourage	19 avril

FORCE ET SOUPLESSE / ESSENTRICS

Circuit d'entraînement favorisant le tonus et le renforcement de tous les muscles, l'équilibre et la souplesse. Exercices utilisant le poids du corps, inspirés de postures de yoga, de Pilates, de stabilisation et de stretching. Aide à prévenir les blessures. Le cours se fait en douceur sous la lumière tamisée.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Débutant à intermédiaire	Mercredi, 19 h 45 à 20 h 45	Montagnac 1 - Palestre	18 avril



activités de Karine Giguère (suite)

LÈVE-TÔT ÉNERGISANT (JOGGING ET MUSCULATION)

Entraînements variés sur circuits extérieurs, niveau intermédiaire à avancé. Des variations pour les exercices sont proposées pour les différents niveaux. Le cours se donne à l'extérieur beau temps, mauvais temps. Course à pied et circuits musculaires sur différents parcours. Venez profiter de l'air et des paysages de Lac-Beauport par le biais d'un entraînement efficace.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Intermédiaire à avancé	Judi, 8 h à 8 h 50	Entrée principale Entourage	19 avril

MAMAN-POUSSETTE

Remise en forme avec bébé. Bébé de 3 mois et plus préférablement. Exercices cardiovasculaires et musculaires sur différents parcours extérieurs. L'effet de groupe vous donnera toute l'énergie qu'il vous faut ! En cas de forte pluie, le cours sera à l'intérieur du centre communautaire. (Vous serez informé par courriel).

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Mercredi, 13 h 15 à 14 h 15	Stationnement du centre communautaire	19 avril

PILOXING Nouveau

Le Piloxing associe la puissance, la vitesse et l'agilité de la boxe à l'entraînement musculaire, la flexibilité et la méthode Pilates. Ce programme d'entraînement vous permettra de brûler des calories au maximum, de fortifier vos muscles et d'augmenter votre endurance. Un entraînement complet qui vous aidera à vous sentir physiquement et mentalement à votre maximum !

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Débutant à intermédiaire	Mercredi, 18 h 45 à 19 h 45	Montagnac 1 - Palestre	18 avril

POUND

Directement de la Californie, créé par deux ex-athlètes et batteuses (drum). Un entraînement de haute intensité qui travaille le cardio, la force et le tonus musculaire avec des mouvements inspirés du Pilates et du yoga. La particularité, c'est que nous avons dans les mains des Ripstix, des baguettes deux fois plus lourdes que des baguettes de batterie traditionnelles. Le tapis de yoga nous sert de *drumming pad* et les participants martèlent leurs baguettes entre elles ou au sol sur le rythme de la musique et dans des postures variées. Le résultat est impressionnant. On a vraiment l'impression de faire partie d'un groupe de musique en spectacle sur une grosse scène. C'est un entraînement où l'on fait appel à notre petit côté délinquant et où on se défoule.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Débutant à intermédiaire	Lundi, 18 h 45 à 19 h 45	Montagnac 1 - Palestre	16 avril

STEP-INTERVALLES

Entraînement cardiomusculaire sur musique avec « Step » par intervalles. La hauteur du « Step » permet de faire un même mouvement à différentes intensités. Tous les niveaux de forme physique peuvent donc y trouver leur compte.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Samedi, 10 h 30 à 11 h 30	Montagnac 1 - Palestre	21 avril

TURBO

Entraînement cardiomusculaire intense avec beaucoup de sauts. Cours différents chaque semaine, inspirés du *Crossfit*, *Bootcamp*, *Tabata*, *Hitt* et plus encore. Un dépassement de soi !

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Avancé	Lundi, 19 h 45 à 20 h 45	Montagnac 1 - Palestre	16 avril

VINTAGE

Exercices posturaux, d'endurance musculaire et de stretching. Idéal pour l'amélioration ou le maintien d'une bonne condition physique ainsi que pour le soulagement de certains maux chroniques. L'entraînement est adapté en fonction du groupe; chaque personne peut suivre en fonction de ses capacités.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte, aîné	Tous	Lundi, 9 h 15 à 10 h 15	Centre communautaire	16 avril
Adulte, aîné	Tous	Mercredi, 9 h 15 à 10 h 15	Centre communautaire	18 avril



AMÉNAGER SON ESPACE DE FAÇON ESTHÉTIQUE ET COMESTIBLE Nouveau

Quelques légumes dans une plate-bande, des fleurs comestibles dans ses jardinières, un bel aménagement de fines herbes colorées sur le balcon... Autant de façon de mêler l'utile à l'agréable ! Suggestion de cultures et de designs pour réaliser vos aménagements comestibles dans un espace jardin existant.



Responsable : Les Urbainculteurs

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Tous	Mercredi, 19 h 30 à 20 h 30	Salle de la Rivière-Jaune	25 avril	5 \$

CANI-RANDO NOCTURNE Nouveau

Parcours de course nocturne avec votre chien offert dans le cadre du Défi Santé. Les participants doivent apporter leurs raquettes et une lampe frontale. Possibilité de location d'équipements : ceinture simple traction / ligne bungee / harnais pour chien.



Responsable : La Belle Bête

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Tous	Samedi, 18 h à 20 h	Sentiers du Moulin	7 avril (remis au 21 avril en cas de pluie)	5 \$

JUMPING FITNESS Nouveau

Atelier de mise en forme cardiovasculaire, sur musique avec petits trampolines, offert dans le cadre du Défi Santé.



Responsable : Québec Jumping Fit

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
12 ans et plus	Dimanche, 11 h à 12 h	Salle Philippe-Laroche	8 avril	5 \$
12 ans et plus	Dimanche, 13 h à 14 h	Salle Philippe-Laroche	8 avril	5 \$

PRÊT À RESTER SEUL Nouveau

Ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité. Tout le matériel est inclus. L'enfant doit avoir 9 ans au début du cours ou être en 4^e année du primaire. Apportez un lunch !

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Enfant, 9 à 13 ans	Dimanche, 9 h 30 à 16 h	Salle Philippe-Laroche	3 juin	60 \$

GARDIENS AVERTIS

Cours de gardiens avertis pour les enfants de 11 ans et plus. Grâce à cette formation, les participants apprennent les rudiments du secourisme, acquièrent des compétences en leadership et se sentent plus en confiance pour leur prochain mandat de gardiennage. Ils apprennent également quelques trucs pour trouver des clients. Tout le matériel est inclus. **L'enfant doit avoir 11 ans au début du cours ou être en 6^e année du primaire. Apportez un lunch !**

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Enfant, 11 ans et +	Samedi, 8 h à 16 h 30	Salle Philippe-Laroche	2 juin	60 \$



La Municipalité de Lac-Beauport est fière de pouvoir offrir à ses résidents toutes les activités culturelles, sociales, communautaires, récréatives, sportives et de plein air offertes par la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury à un tarif résident. Vous trouverez la programmation complète sur leur site Internet au <http://villestoneham.com/fr/programmes-animations.aspx>. Inscrivez-vous les 23 et 26 mars en communiquant, sur les heures d'ouverture, avec le Service des loisirs de Stoneham-et-Tewkesbury au 418 848-2381.



ACTIVITÉS AQUATIQUES



SESSION PRINTEMPS 2018

Cours pour enfants (*)

Du 9 avril au 10 juin

Durée : 8 semaines

Cours adultes et aînés

Du 9 avril au 24 juin

Durée : 10 semaines

Fête des Patriotes : 21 mai, pas de cours

Trail de la Clinique du coureur : 9 juin, pas de cours

(*) Le programme de la Croix-Rouge canadienne sera offert

cours préscolaires

Les cours de natation préscolaire font partie d'un programme conçu par la Croix-Rouge canadienne. S'adressant aux enfants âgés entre 4 mois et 6 ans, le programme est composé de 8 personnages de la mer correspondant chacun à un groupe d'âge particulier ou à un champ d'aptitude spécifique. Encadrés par des moniteurs brevetés et expérimentés, les enfants seront initiés au milieu aquatique et développeront graduellement des aptitudes en natation.

Nom	Exigences	Jour / heure	Coût
ÉTOILE DE MER 	Âge: 4 mois à 12 mois Une classe d'initiation pour les nourrissons et leur parent. Pour être inscrits à ce niveau, les enfants doivent être capables de tenir leur tête sans aide. Cette classe d'initiation à l'eau vise à faire découvrir la flottabilité, le mouvement et l'entrée à l'eau, par des chansons et des jeux.	Lundi 10 h à 10 h 25 Samedi 9 h 15 à 9 h 40	48 \$
CANARD 	Âge: 12 mois à 24 mois Pour les bambins plus âgés accompagnés d'un parent. Les enfants gagnent de l'assurance en s'amusant dans l'eau par le biais de jeux, de chansons et d'activités aquatiques.	Lundi 10 h 30 à 10 h 55 Samedi 8 h 45 à 9 h 10	48 \$
TORTUE DE MER 	Âge: 24 mois à 36 mois avec participation parentale Un niveau de transition pour les enfants d'âge préscolaire et leurs parents. Les parents peuvent transférer graduellement leur enfant aux soins du moniteur, ou niveau d'entrée au programme pour les enfants de 2 à 3 ans qui n'ont suivi aucun cours de natation auparavant. Ce niveau est axé sur le développement des techniques de nage telles que les glissements et la flottaison, ainsi que sur l'initiation aux entrées sécuritaires.	Samedi 9 h 45 à 10 h 10 Samedi 10 h 45 à 11 h 10 Dimanche 8 h à 8 h 25 Dimanche 10 h 45 à 11 h 10	48 \$
LOUTRE DE MER 	Âge: 3 ans à 5 ans Niveau d'entrée au programme pour les enfants de 3 à 5 ans qui n'ont suivi aucun cours de natation auparavant et qui se débrouillent sans l'aide des parents. Ce niveau est axé sur le développement des techniques de nage, les glissements et la flottaison avec aide, ainsi que sur l'initiation à l'eau profonde et aux entrées sécuritaires.	Lundi 17 h à 17 h 25 Samedi 10 h 15 à 10 h 40 Samedi 11 h 30 à 11 h 55 Dimanche 8 h 30 à 8 h 55 Dimanche 10 h à 10 h 25	48 \$
SALAMANDRE 	Âge: 3 ans à 5 ans Les enfants d'âge préscolaire apprennent activement à développer de nouvelles habiletés en natation, y compris les flottaisons et les glissements sans aide, par le biais de jeux et de chansons. Ils apprendront même à s'amuser à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Pour réussir le niveau, il faut nager sans aide flottante à la fin de la session.	Lundi 17 h 30 à 18 h 10 Samedi 8 h à 8 h 40 Samedi 10 h 45 à 11 h 25 Dimanche 8 h 45 à 9 h 25 Dimanche 10 h 30 à 11 h 10	52 \$
POISSON-LUNE 	Âge: 3 ans à 6 ans À ce niveau, les enfants apprennent à nager de façon de plus en plus indépendante, sans leur ballon. Ils apprennent donc à pratiquer leur glissement, flottaison et habiletés de natation sans aide, par le biais de jeux et de chansons. Ils commenceront à s'habituer à l'eau profonde.	Lundi 18 h 15 à 18 h 55 Samedi 11 h 15 à 11 h 55 Dimanche 8 h à 8 h 40 Dimanche 11 h 15 à 11 h 55	52 \$
CROCODILE 	Âge: 3 ans à 6 ans Les enfants d'âge préscolaire commencent à effectuer des glissements et des battements de jambes dans l'eau profonde de façon indépendante. Ils développent leur endurance en augmentant les distances de nage (5 m) sur le ventre et sur le dos. Les participants apprennent le battement de jambes sur le côté et essaient les techniques de synchronisation dans l'eau.	Samedi 8 h 45 à 9 h 25 Dimanche 11 h 15 à 11 h 55	52 \$
BALEINE 	Âge: 3 ans à 6 ans Au niveau Baleine, les enfants apprendront à faire tourner les bras sur le ventre et à participer à des jeux d'équipe. Ils apprendront également à lancer des objets flottants pour venir en aide à une autre personne dans l'eau. Finalement, ils intégreront les glissements avec retournement.	Samedi 8 h à 8 h 40	52 \$

programme natation junior

Le programme de natation junior, conçu par la Croix-Rouge canadienne, s'adresse aux enfants de 6 à 12 ans. À l'intérieur des 10 niveaux, l'enfant pourra développer les différentes techniques et styles de nage, en plus d'améliorer son endurance physique. L'enfant apprendra également les règles de base de sécurité afin d'adopter un comportement adéquat dans un milieu aquatique.

Inscription en fonction de la maîtrise des techniques et de l'expérience acquise. Les enfants qui ne savent pas nager du tout commencent au niveau junior 1, peu importe l'âge.

Nom	Description	Jour / heure	Coût
JUNIOR 1	 Avoir 6 ans ou plus et ne pas savoir nager. Peut utiliser une aide flottante pour se déplacer dans l'eau.	Jeudi 18 h à 18 h 55 Dimanche 9 h 30 à 10 h 25	58 \$
JUNIOR 2	 Flotter sur le ventre et le dos, immerger la tête et battre des jambes.	Vendredi 17 h à 17 h 55 Samedi 9 h 30 à 10 h 25 Dimanche 11 h à 11 h 55	58 \$
JUNIOR 3	 Être à l'aise dans l'eau profonde, nager sur le ventre avec battements de jambes.	Vendredi 18 h à 18 h 55 Dimanche 9 h à 9 h 55 Dimanche 13 h à 13 h 55	58 \$
JUNIOR 4	 Posséder les exigences du junior 3 et nager le crawl avec battements de jambes sur une distance de 10 mètres.	Mardi 17 h à 17 h 55 Dimanche 14 h à 14 h 55	58 \$



programme natation junior

Nom	Description	Jour / heure	Coût
JUNIOR 5	Posséder les exigences du junior 4, nager le crawl en synchronisant les jambes, les bras et la respiration sur une distance de 15 mètres et nager sur le dos avec battements de pieds et roulements des bras.	Mardi 18 h à 18 h 55 Dimanche 14 h à 14 h 55	58 \$
JUNIOR 6	Posséder les exigences du junior 5, nager le crawl sur une distance de 50 mètres, nager sur le dos et plonger en position de départ. Connaître le coup de pied fouetté sur le dos.	Samedi 14 h à 14 h 55	58 \$
JUNIOR 7	Posséder les exigences du junior 6, nager le crawl sur une distance de 75 mètres et nager sur place en eau profonde 1:30 minute.	Samedi 13 h à 13 h 55	58 \$
JUNIOR 8	Posséder les exigences du junior 7, nager en continu sur une distance de 150 mètres et connaître le coup de pied de la brasse.	Samedi 13 h à 13 h 55	58 \$
JUNIOR 9	Posséder les exigences du junior 8, connaître le plongeon de surface (pieds premiers), nager en continu sur une distance de 300 mètres et connaître le coup de pied alternatif.	Samedi 13 h à 13 h 55	58 \$
JUNIOR 10	Posséder les exigences du junior 9, connaître le plongeon de surface (tête première) et nager en continu sur une distance de 500 mètres. Connaître les quatre styles de base : crawl, dos crawlé, brasse et dos élémentaire.	Samedi 13 h à 13 h 55	58 \$

activités maison

LAC-BEAUPORT ON NAGE ! (MINI-CLUB DE NAGE)	Tu es passionné par la natation ? Tu veux dépasser tes limites ? Viens nager avec nous au mini-club de nage – Lac-Beauport on nage ! pour apprendre les notions de sécurité aquatique tout en s’amusant. Réservé aux jeunes de 10 à 12 ans ayant complété le junior 5 ou un équivalent. Offert par un instructeur motivant.	Jeudi 15 h 50 à 16 h 45	56 \$
---	---	-------------------------	-------

TU VEUX DEVENIR SURVEILLANT SAUVETEUR ?

Il te faudra suivre 4 formations qui te seront accessibles à partir de l’âge de 13 ans !

1. MÉDAILLE DE BRONZE (OFFERTE À LA PISCINE MUNICIPALE UNIQUEMENT SUR LISTE D'ATTENTE)
2. CROIX DE BRONZE (OFFERTE À LA PISCINE MUNICIPALE UNIQUEMENT SUR LISTE D'ATTENTE)
3. COURS DE PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL/DEA
4. COURS DE SAUVETEUR NATIONAL

Tu as moins de 13 ans et tu veux être initié aux techniques de sauvetage ou améliorer tes techniques de nage ? Tu peux donc t’inscrire dans l’activité maison :

MINI-SAUVETEUR	Tu es intrigué par le métier de sauveteur ? Tu aimerais augmenter tes connaissances en la matière, ce groupe est pour toi. Le cours sensibilisera les jeunes à la noyade, aux premiers soins de base ainsi qu’aux notions de sécurité sur l’eau. Pour les enfants de 10 ans et plus, à l’aise dans la partie profonde. Viens t’amuser tout en apprenant.	Dimanche 13 h à 13 h 55	58 \$
-----------------------	--	-------------------------	-------

TU VEUX DEVENIR MONITEUR DE NATATION ?

Moniteur de sécurité aquatique

Le cours de moniteur de sécurité aquatique (MSA) prépare les candidats à enseigner les programmes de natation de la Croix-Rouge.

Les candidats se concentrent sur les stratégies permettant d’introduire et de perfectionner des activités de conditionnement physique, des techniques de sécurité aquatique et des techniques de natation dans le cadre des programmes de natation de la Croix-Rouge.

Activité	Description	Précisions
MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA) 9 AVRIL AU 28 MAI PARTICIPATION OBLIGATOIRE À 100 % DES SÉANCES PRENDRE NOTE QU'IL Y A UN COURS OBLIGATOIRE LA JOURNÉE DE LA FÊTE DES PATRIOTES COÛT : 280 \$	ACCUEIL ET SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT Lundi 9 avril : 18 h à 22 h	<ul style="list-style-type: none"> • 1 h en classe, 3 h en piscine • Accueil, information sur le cours, aperçu de l’horaire, remise du matériel, attribution de l’horaire de stage, séance d’entraînement en piscine • Les candidats doivent avoir en leur possession : papier et stylo pour prendre des notes, agenda, maillot et serviette
	VOLET EN LIGNE (cours en ligne à compléter à la maison avant le début des stages) Entre le 10 avril et le début des stages	<ul style="list-style-type: none"> • L’accès à un ordinateur est nécessaire • Prévoir 14 à 20 h pour compléter les exercices demandés à la maison • Une fois le volet en ligne complété, la preuve de réussite doit être enregistrée et envoyée par courriel à l’instructeur responsable du cours • Le volet en ligne doit être terminé avant le début du stage d’enseignement
	PERFECTIONNEMENT DES STYLES 16 avril : 18 h à 21 h	<ul style="list-style-type: none"> • 3 h en piscine
	VOLET STAGE D'ENSEIGNEMENT Être disponible des mardis, des vendredis ou des fins de semaine entre le 17 avril et le 6 mai (surtout les fins de semaine du 21-22 et 28-29 avril et 5-6 mai (8 h de stage OBLIGATOIRES))	<ul style="list-style-type: none"> • Le volet en ligne doit être terminé avant le début du stage d’enseignement • Un minimum de 8 h de stage doit être réalisé : 4 h en CRNP et 4 h en CRNJ • Être disponible les lundis soirs, les samedis et les dimanches selon les horaires disponibles • Votre horaire de stages vous sera confirmé le 9 avril 2018
	ÉVALUATION FINALE DES TECHNIQUES ET DES STYLES DE NAGE 23 avril : 18 h à 21 h	<ul style="list-style-type: none"> • 3 h en piscine • L’évaluation des techniques et des styles de nage est basée sur les critères de performance du niveau Croix-Rouge Junior 10 • L’évaluation finale des techniques et styles de nage doit être réussie avant le volet classe et piscine
	VOLET EN CLASSE ET PISCINE Dates des cours : 30 avril, 7 mai, 14 mai, 21 mai*, 28 mai Heures : 18 h à 22 h *21 mai : 12 h à 21 h *Ne pas oublier d’apporter un dîner	<ul style="list-style-type: none"> • Les candidats doivent remettre à l’instructeur responsable du cours : le cahier d’exercices complété, incluant le journal de stage, et la preuve de réussite du volet en ligne

Préalables :

- Être âgé d’au moins 15 ans au début du volet MSA — En ligne
- CRN Junior 10 ou l’équivalent
- Avoir suivi la formation Croix de bronze (il n’est pas nécessaire que le certificat soit à jour)

Matériel de cours :

- Cahier d’exercices du moniteur de sécurité aquatique (à jour)
- Guide pratique de natation de la Croix-Rouge
- Mot de passe et NIP pour le volet MSA – En ligne (inclut le lien vers le générateur de plans de leçon et les ressources pédagogiques supplémentaires sur le réseau des moniteurs)

Participation et certification :

- Les candidats doivent assister et participer à 100 % pour tous les volets du cours
- Ils doivent réussir tous les volets du cours pour recevoir le certificat de MSA (valide pour un an)
- 3 modules de perfectionnement en ligne OBLIGATOIRES devront être réussis dans la première année de certification pour prolonger d’un an la validité du certificat

