



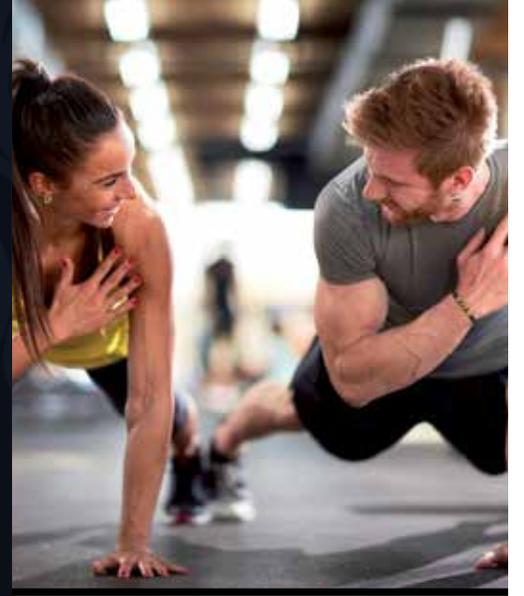
MUNICIPALITÉ  
DE LAC-BEAUPORT



# C'est le temps de s'inscrire

## AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS !

### PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES HIVER 2019



## Inscriptions

### ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Hiver 2019

#### Période d'inscription :

Résidents :  
du 11 au 21 décembre 2018 à compter de 8 h

Non-résidents :  
les 19, 20 et 21 décembre 2018 à compter de 8 h

#### Deux façons de s'inscrire

##### Inscription en ligne :

Pour vous assurer que votre compte est fonctionnel le matin des inscriptions, vous devez le créer avant le jeudi 6 décembre à 16 h 30, puis qu'un délai d'approbation s'applique. Nous vous conseillons d'être à l'aise de naviguer dans votre compte au moins une semaine avant les inscriptions.

Inscrivez-vous et payez en ligne sur <https://mon.accescite.net/22040/fr-ca/>

\* Prendre note que la plateforme d'inscription 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

\*\* Afin de suivre l'évolution de la sécurité pour le paiement en ligne et de continuer d'assurer la confidentialité de vos transactions et données, vous devrez utiliser une version récente de votre navigateur pour procéder au paiement en ligne de vos inscriptions. Les navigateurs autorisés sont : Internet Explorer 11, Microsoft Edge, Firefox, Google Chrome, Safari et Opera. Afin de valider la conformité de votre navigateur, veuillez cliquer sur le lien suivant : <https://testssl1.accescite.net/>. Si votre navigateur est conforme, un message s'affichera. Si ce n'est pas le cas, un message d'erreur apparaîtra. Il est alors recommandé de mettre à jour votre navigateur.

##### Inscription en personne :

Une preuve de résidence doit obligatoirement être présentée avant l'inscription (permis de conduire, compte de taxes ou bail avec carte photo).

Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire  
50, chemin du Village (2<sup>e</sup> étage, porte adjacente à la bibliothèque)

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

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

- Seules les inscriptions de la famille immédiate seront traitées
- Aucune inscription par téléphone ou 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.

##### NON-RÉSIDENTS DE LAC-BEAUPORT

Activités culturelles et sportives : 19, 20 et 21 décembre 2018. Les personnes non-résidentes pourront s'inscrire de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30 le mercredi et le jeudi, et de 8 h à 13 h le vendredi. Une tarification supplémentaire de 50 % du coût d'inscription, par activité et par personne, sera appliquée.

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

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

##### 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 adultes.

##### PRIORITÉ DES INSCRIPTIONS

Nous appliquerons la formule du premier arrivé, premier servi.

##### REMBOURSEMENT

Un remboursement complet sera accordé si 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 :

- Pour des raisons de santé (blessure ou maladie), d'un

déménagement ou d'un décès, et ce, sur présentation de pièces justificatives (ex. : certificat médical ou bail). 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.

##### COURS REPORTÉS (JOURS FÉRIÉS ET CONGÉS PÉDAGOGIQUES)

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

##### ANNULATION DE CERTAINS COURS

Si nous devons annuler un cours en raison d'un manque de participants, nous communiquerons avec vous par courriel.

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 puisse être reportée à une date ultérieure, aucun remboursement ne sera effectué. En cas d'absence, le participant ne pourra reprendre le cours manqué.

##### ADRESSES DES LOCAUX

Salle-Philippe-Laroche : 46, chemin du Village  
Salle de la Rivière-Jaune : 50, chemin du Village  
Chalet des loisirs : 8, chemin de l'école  
Club nautique : 219, chemin du Tour-du-Lac  
Parc du Brûlé : 78, chemin du Brûlé  
Piscine municipale : 78, chemin du Brûlé  
Terrain de soccer : 550, chemin du Tour-du-Lac  
École Montagnac – bâtiment du Lac (ou Montagnac 1) : 570, chemin du Tour-du-Lac  
École Montagnac – bâtiment de la Montagne (ou Montagnac 2) : 39, chemin des Épinettes

À noter qu'il y a un stationnement disponible pour tous nos locaux.

##### AUTRES RENSEIGNEMENTS

[www.lac-beauport.quebec](http://www.lac-beauport.quebec)

Pour des informations concernant la programmation régulière, contactez Marianne Côté-Allard au 418 849-7141, poste 242, ou par courriel : [mcote-allard@lacbeauport.net](mailto:mcote-allard@lacbeauport.net)

Pour des informations concernant la programmation aquatique, contactez Marie-Pierre Tremblay au 418 849-7141, poste 2, option 4, ou par courriel : [mptremblay@lacbeauport.net](mailto:mptremblay@lacbeauport.net)

Pour des informations concernant les comptes en ligne ou pour la procédure d'inscription, contactez la réception du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire au 418 849-7141, poste 244

##### ACCÈS-LOISIRS LAC-BEAUPORT

La Municipalité adhère maintenant au programme Accès-Loisirs

##### Le programme Accès-Loisirs ...

- a été conçu pour les familles, les enfants et les personnes seules qui vivent une situation de faible revenu ;
- offre une variété d'activités s'adressant à tous les âges ;
- offre des loisirs gratuitement.



##### Inscription pour la session d'hiver

Dates : le 10 janvier de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30, ainsi que le 11 janvier de 8 h à 13 h.

Endroit : Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire situé au 50, chemin du Village.

L'offre d'activités sera disponible seulement la journée des inscriptions. Elle sera proposée à partir des activités de la programmation des activités de l'hiver 2019.

##### Qui est admissible ?

Pour être admissible, le revenu familial avant impôt doit être inférieur au seuil indiqué dans le tableau ci-dessous, selon le nombre de personnes dans votre famille. Vous devez obligatoirement être résident de la Municipalité de Lac-Beauport.

##### Tableau de seuil de revenu selon Statistique Canada 2017 :

1 personne	25 338 \$
2 personnes	31 544 \$
3 personnes	38 780 \$
4 personnes	47 084 \$
5 personnes	53 402 \$
6 personnes	60 228 \$
7 personnes	67 055 \$

Pour en bénéficier, vous devez vous rendre sur place et vous inscrire en présentant une preuve de revenu obligatoire (carte d'aide sociale, rapport d'impôt ou feuillet de la Régie des rentes) indiquant votre revenu familial et le nombre d'enfants à charge, ainsi qu'une preuve de résidence.

# ACTIVITÉS JEUNESSE (0-17 ANS)



Les activités suivies d'un autobus sont offertes directement après les classes. La Municipalité assurera la présence d'un responsable pour accompagner le groupe entre l'école et le site de l'activité. 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 vous devez recourir au **service de garde**, votre enfant sera accueilli par le **service de garde de l'école Montagnac – bâtiment du Lac**, en l'inscrivant au service de son école respective.

## 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 seront offerts par Ms. Josey, spécialiste d'anglais intensif à l'école Montagnac.

Responsables : Camilla Josey et Flora Hanfield

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Maternelle et 1 <sup>re</sup> année	Lundi, de 15 h 40 à 16 h 40	Montagnac 1	14 janvier (pas de cours le 4 mars)	10 semaines	92 \$
2 <sup>e</sup> à 4 <sup>e</sup> année	Mercredi, de 15 h 40 à 16 h 40		16 janvier (pas de cours le 6 mars)		92 \$

### TAM-TAM JAM ET DÉCOUVERTE DES PERCUSSIONS DU MONDE

Tu aimes la musique et tu as le goût de t'éclater ? Viens apprendre les rudiments des percussions tout en t'amusant et en découvrant leur fabrication. Chaque semaine, nous découvrirons un nouvel instrument de percussion en apprenant ses rudiments et la manière de le fabriquer. **Les instruments sont fournis. Spectacle le 27 mars.**

Responsable : Studio Percu Dance

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Maternelle à 6 <sup>e</sup> année	Mercredi, de 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs	16 janvier (pas de cours le 6 mars)	10 semaines	86 \$

## activités sportives

### APPRENDRE À PATINER

Votre enfant veut apprendre à patiner ? Vous aimeriez qu'il perfectionne son patinage ? Ce cours est fait pour lui ! Lors des cours, nous verrons les bases du patin ainsi que des conseils pour amener votre enfant à s'améliorer. Un environnement plaisant, respectueux et amusant. **Matériel requis : patins et casque.**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup> année	Dimanche, de 8 h à 9 h	Patinoire du centre communautaire	13 janvier	6 semaines	38 \$

### HOCKEY SUR GLACE

Tu veux apprendre à jouer au hockey ? Tu aimerais perfectionner certains aspects de ton jeu ? Ce cours est fait pour toi ! Lors des cours, nous verrons les bases du hockey telles que le contrôle de la rondelle, les passes, la vision du jeu, les tirs, etc. Les cours seront encadrés et amusants afin que chacun puisse avoir du plaisir à pratiquer son sport préféré tout en ayant des conseils pertinents. **Matériel requis : patins, casque et bâton de hockey.**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup> année	Dimanche, de 9 h à 10 h	Patinoire du centre communautaire	13 janvier	6 semaines	38 \$
3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> année	Dimanche, de 10 h à 11 h				
5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> année	Dimanche, de 11 h à 12 h				

### 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 avec l'EMBQ par téléphone au 581 741-6658, par courriel au embq@embq.qc.ca ou sur le site web EMBQ.qc.ca.**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niv. 1 (1 <sup>re</sup> -2 <sup>e</sup> année)	Dimanche, de 8 h 45 à 10 h	Montagnac 1 - Gymnase	27 janvier	10 semaines	135 \$
Niv. 2 (3 <sup>e</sup> -4 <sup>e</sup> année)	Dimanche, de 10 h à 11 h 15				135 \$
Niv. 3 (5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> année)	Dimanche, de 11 h 15 à 12 h 45				155 \$

### CIRQUE

**COURS DE CRÉATION**: Cours créatifs où les enfants apprennent différents volets artistiques du cirque. Apprentissage des ateliers de maquillage, conception de balles de jonglerie, apprentissage en maquillage-tatouage temporaire, ateliers d'expression, ateliers de mouvement, création de sculptures humaines, etc.

Responsable : FlipToP

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
3 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année	Jeu, de 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs	17 janvier	10 semaines (pas de cours le 7 mars)	90 \$

### 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 30 mars.**

**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 30 mars.**

Responsable : Chantal Paquet

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini	Entre 5 et 6 ans	Samedi, de 9 h 30 à 10 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	19 janvier (pas de cours le 9 mars)	10 semaines	85 \$
Tiny récréatif	De 7 à 10 ans	Samedi, de 10 h 15 à 11 h 15				105 \$

### 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 aux 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 30 mars.**

**INTERMÉDIAIRE** : Ce cours s'adresse aux 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 les renverses avant et arrière seront enseignés et travaillés. **Spectacle le 30 mars.**

**AVANCÉ** : Ce cours s'adresse aux 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 30 mars.**

**PARCOURS NINJA**  : 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 (roues, roulades et *powermoves*) et de mouvements acrobatiques plus complexes, comme des *wall flip* et des *backflip*. Un cours stimulant qui se déroule en toute sécurité ! **Spectacle le 30 mars.**

Responsable : Chantal Paquet

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini-gym	Entre 2 et 3 ans	Samedi, de 8 h 45 à 9 h 30	Montagnac 1 - Gymnase	19 janvier (pas de cours le 9 mars)	10 semaines	65 \$
Mini-gym		Samedi, de 9 h 30 à 10 h 15				65 \$
Enfantine	Entre 4 et 5 ans	Samedi, de 10 h 15 à 11 h 15				85 \$
Débutant	De 5 à 7 ans	Samedi, de 11 h 15 à 12 h 15				85 \$
Intermédiaire	De 6 à 9 ans	Samedi, de 12 h 15 à 13 h 15				85 \$
Avancé	De 8 à 12 ans	Samedi, de 13 h 15 à 14 h 15				85 \$
Parcours ninja	De 6 à 9 ans	Samedi, de 13 h 15 à 14 h 15	85 \$			

## 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 30 mars.**

**Responsable : Chantal Paquet**

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini-jazz	Entre 5 et 6 ans	Samedi, de 8 h 30 à 9 h 15	Montagnac 1 - Palestre	19 janvier (pas de cours le 9 mars)	10 semaines	85 \$
Initié	enfants de 8 à 12 ans ayant déjà suivi un cours de danse	Samedi, de 9 h 15 à 10 h 30				130 \$

## MULTISPORTS ADOS

Période d'activités sportives diverses offerte aux adolescents : basketball, soccer, ultimate frisbee et autres sports. L'activité est sous la supervision des intervenants de la Maison des Jeunes Le Cabanon de Lac-Beauport. **Aucune inscription requise. Présentez-vous directement sur place.**

**Responsable : Maison des Jeunes Le Cabanon**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
De 11 à 17 ans	Jeudi, de 18 h à 19 h 30	Montagnac 1 - Palestre	17 janvier	10 semaines	Gratuit

## 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 !

*Frais d'affiliation, d'examen et d'équipements en sus.*

**Responsable : François L'Heureux, 418 261-1777**

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	10 semaines	100 \$
2 fois/semaine	+ 1 semaine supplémentaire	135 \$
3 fois/semaine	si examen	150 \$

Horaire	Niveau	Lieu	Début
Lundi De 18 h 15 à 19 h 15	Junior débutant blanche	Montagnac 2 - Gymnase	14 janvier (pas de cours le 4 mars)
Mardi De 18 h à 19 h De 19 h à 20 h	Junior jaune à jaune II		15 janvier (pas de cours le 5 mars)
	Junior verte à noire		16 janvier (pas de cours le 6 mars)
Mercredi De 18 h à 19 h	Junior verte à noire		
Jeudi De 18 h à 19 h De 19 h à 20 h	Junior jaune à jaune II		17 janvier (pas de cours le 7 mars)
	Junior verte à noire		19 janvier (pas de cours le 9 mars)
Samedi De 8 h 30 à 9 h 30 De 9 h 30 à 10 h 30 De 10 h 30 à 11 h 30	Junior débutant blanche		
	Junior jaune à noire		
	Junior rouge		

## activités parents-enfants

### 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, parents avec ou sans leurs enfants, conjoints...) ! 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 !

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Dates	Durée	Coût
De 6 à 99 ans	Jeudi de 18 h 30 à 20 h 30	Salle de la Rivière-Jaune (adjacent à la bibliothèque)	17 janvier, 31 janvier, 14 février, 28 février et 14 mars	5 séances	30 \$

### BADMINTON

Activité familiale offerte les dimanches après-midi à l'école Montagnac. Plus d'informations dans la section « Activités sportives adultes »



### 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.). Afin d'augmenter le plaisir de chanter, le professeur vous accompagnera à la guitare, et des exemplaires du « Cahier du jour » choisis 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 ! Aucune expérience de chant n'est requise.

**Responsable : Chantal Lessard**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
50 ans et +	Mercredi, de 19 h à 20 h	Chalet des loisirs	16 janvier	10 semaines	80 \$

### TRICOT

Cours de tricot pour débutants et intermédiaires dans lequel nous apprendrons à fabriquer des bas, des tuques et des snood, en plus de voir différents trucs sur le tricot.

**Responsable : Nicole Morin**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mercredi, de 19 h à 21 h	Salle de la Rivière-Jaune (adjacent à la bibliothèque)	16 janvier	10 semaines	93 \$





## OBÉISSANCE CANINE

**Niveau 1** : Vous avez ajouté un membre canin à votre famille ? Vous donnez à votre compagnon à quatre pattes tous les soins et tout l'amour possible, mais il ne semble toujours pas vous comprendre et il n'en fait qu'à sa tête ? Pour sa sécurité et la vôtre, le cours d'obéissance de niveau 1 est là pour vous aider. Apprenez à mieux comprendre votre chien pour qu'il devienne le compagnon idéal de votre famille et de son environnement. Devenez un chef de meute ! Le chien obéissant est un chien qui vit longtemps, un chien c'est pour la vie.

**Niveau 2** : Vous avez obtenu votre obéissance de niveau 1 et vous voulez aller plus loin ? Il est temps de passer au niveau 2 pour enraciner l'obéissance afin de pouvoir faire du « sans laisse ». Vous apprendrez des jeux de chien tels le *flyball*, l'initiation à l'agilité et le rallyo.

Responsable: Denis Lamontagne

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niveau 1	Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30	Salle Philippe-Laroche	16 janvier	8 semaines	105 \$
Niveau 2	Mercredi, de 20 h à 21 h			10 semaines	120 \$

## 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, de 19 h à 20 h	Club nautique	15 janvier	10 semaines (pas de cours le 5 mars)	85 \$

## TAI CHI CHUAN – 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, de 20 h 15 à 21 h 15	Club nautique	15 janvier	10 semaines (pas de cours le 5 mars)	102 \$



## 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, de 9 h à 10 h 15	Club nautique	16 janvier (pas de cours le 6 mars)	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	Mercredi, de 10 h 15 à 11 h 45	Club nautique	16 janvier (pas de cours le 6 mars)	10 semaines	115 \$
Intermédiaire	Jeudi, de 17 h 30 à 19 h		17 janvier (pas de cours le 7 mars)		115 \$

## 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 problème dans notre corps. Les exercices proposés permettent de renforcer notre corps et de lui redonner toute la mobilité dont il 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 en assouplissement.

Professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Jeudi, de 16 h 15 à 17 h 30	Club nautique	17 janvier (pas de cours le 7 mars)	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, de 19 h à 20 h 15	Club nautique	17 janvier (pas de cours le 7 mars)	10 semaines	110 \$

## YOGA À LA CARTE Nouveau

Ateliers spécifiques à la carte s'adressant à tous. Aucune expérience n'est requise en yoga, même si des pratiquants de longue date y trouveront également leur compte. L'atelier se donnera dès que le nombre minimal de six inscriptions sera atteint. **Pour participer, vous devez vous inscrire (en ligne ou au comptoir) au maximum une semaine avant le cours.**

**ATELIER 1 - Pédagogie et pratique du yoga des pharaons** : Nous y verrons la pédagogie, l'histoire et la pratique du yoga égyptien. Il s'agit d'un magnifique atelier postural qui permet d'en apprendre plus sur le yoga à travers cette civilisation pharaonique !

**ATELIER 2 - Abdos 1** : Venez en apprendre plus sur le rôle des abdos profonds et pratiquer des exercices qui, outre les abdos, vont renforcer votre dos, stabiliser votre corps et améliorer vos fonctions digestives et respiratoires.

**ATELIER 3 - La respiration : notre souffle de vie 1** : Un puissant moyen de transformation et d'évolution.

**ATELIER 4 - Abdos 2** : Approfondissement des apprentissages de l'atelier « Abdos 1 ». L'inscription est possible même si vous n'avez pas suivi le premier cours.

**ATELIER 5 - La respiration : notre souffle de vie 2** : Approfondissement des apprentissages de l'atelier de respiration 1. L'inscription est possible même si vous n'avez pas suivi le premier cours.

**ATELIER 6 - Somayoga, venez prendre soin de votre dos** : Venez-vous défaire de vos tensions chroniques via des exercices sensori-moteurs et apprenez les techniques d'auto ajustement de votre colonne vertébrale.

Forfaits	Coût
1 atelier	45 \$
Ateliers supplémentaires	35 \$/atelier
6 ateliers	200 \$

## YOGA À LA CARTE Nouveau (SUITE)

Cours	Date	Heure	Lieu	Coût
Atelier 1	15 janvier	Mardi, de 9 h à 11 h 45	Salle Philippe-Laroche	45 \$ par atelier
Atelier 2	29 janvier			
Atelier 3	12 février			
Atelier 4	26 février			
Atelier 5	12 mars			
Atelier 6	26 mars			



## BADMINTON

Viens jouer sur un des 3 terrains de l'école Montagnac ! Les volants sont fournis.

**RÉCRÉATIF** : Période de badminton libre ouverte à tous. Les familles sont les bienvenues (les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés d'un adulte).

**INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ** : Période de jeu en double offerte aux joueurs dont le calibre est suffisamment élevé pour faire des matchs compétitifs (autrement, la période du dimanche est plus pour vous). Les joueurs présents se mêlent pour faire des matchs en double.

**Responsables** : Guy Lapierre (jeudi) et Marc Dumont (dimanche)

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Intermédiaire et avancé	Jeudi, de 20 h à 22 h	Montagnac 1 - Gymnase	17 janvier	10 semaines (pas de cours le 21 février)	40 \$
Récréatif	Dimanche, de 13 h 15 à 15 h 15		20 janvier	10 semaines (pas de cours le 3 mars)	40 \$
Payable à la fois					5 \$

## NAGINATA Nouveau

Cette discipline nommée « escrime à la lance japonaise » doit son nom à l'arme en hêtre et en bambou (la naginata) de 2,20 mètres avec laquelle on pratique. À l'origine, cette arme était utilisée par les samouraïs à pied, les moines et les femmes au Japon. La pratique se fait pieds nus, en kimono et hakama (au début, on pratique en tee-shirt et jogging). Les cours s'organisent en deux temps : un temps de pratique sans armure pour l'apprentissage des bases du maniement de l'arme dans l'espace, la technique et les katas, et un temps de pratique avec armure pour l'apprentissage du combat. Trois fondamentaux sont explorés en cours : la technique, la posture et l'énergie. On peut pratiquer le Naginata à tout âge. C'est aujourd'hui une discipline d'art martial mixte : hommes, femmes et enfants à partir de 12 ans sont les bienvenus.

Venez essayer !

**Responsable** : Philippe Mercier, 2<sup>e</sup> DAN internationale

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	10 semaines	100 \$
2 fois/semaine		120 \$

Niveau	Horaire	Lieu	Début
Tous (12 ans et +)	Vendredi, de 19 h 30 à 21 h	Montagnac 1 - Palestre	18 janvier (pas de cours le 8 mars)
	Samedi, de 11 h 45 à 13 h 15		19 janvier (pas de cours le 9 mars)

## 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, il est amusant, développe les réflexes et fait bouger pour garder la santé. Il est beaucoup plus facile à pratiquer et est surtout moins exigeant pour les muscles et les articulations.

**Responsables** : Josée Tremblay et Louise Thériault

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
40 ans et +	Mercredi, de 18 h à 19 h 45	Montagnac 1 - Gymnase	16 janvier (pas de cours le 6 mars)	10 semaines	60 \$

## 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.

*Frais d'affiliation, d'examen et d'équipements en sus.*

**Responsable** : François L'Heureux, 418 261-1777

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	10 semaines + 1 semaine	100 \$
2 fois/semaine	supplémentaire si examen	135 \$

Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte - débutant et avancé	Lundi, de 19 h 15 à 20 h 45	Montagnac 2 - Gymnase	14 janvier (pas de cours le 4 mars)
	Mercredi, de 19 h à 20 h 30		16 janvier (pas de cours le 6 mars)
Adulte - Rouge	Samedi, de 10 h 30 à 11 h 30		19 janvier (pas de cours le 9 mars)

## VIACTIVE Nouveau

Le programme VIACTIVE a été créé par Kino Québec et est offert gratuitement aux personnes de 50 ans et plus. La plupart des séances d'exercices s'effectuent avec une musique entraînante qui donne le goût de bouger. Ce programme offre une variété d'exercices axés sur le plaisir et le jeu qui favorisent l'équilibre et le mouvement. Les séances VIACTIVE sont animées par des bénévoles ayant reçu une formation. L'activité physique aide à se sentir bien. Plus vous bougez, plus vous gagnez en mieux-être !

**Responsables** : Michel Després et Réjeanne Bergeron

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
50 ans et +	Mercredi, de 9 h 30 à 10 h 30	Salle Philippe-Laroche	23 janvier	9 semaines (pas de cours le 6 mars)	Gratuit

## conditionnement physique

## MARCHE NORDIQUE

La marche nordique se pratique quatre 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 qui se déroule au grand air. Bienvenue à tous ! **Des bâtons de marche sont prêtés.**

**Responsable** : Any Rouleau

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mercredi, de 13 h 30 à 14 h 30	Stationnement du centre communautaire	16 janvier (pas de cours le 6 mars)	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		125 \$
3 fois/semaine		150 \$
4 fois/semaine		170 \$

Niveau	Horaire	Professeure	Lieu	Début
Adulte - Niv. 1	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30	Suzie Fecteau	Club nautique	14 janvier (pas de cours le 4 mars)
	Mardi, de 10 h 30 à 11 h 30			15 janvier (pas de cours le 5 mars)
Adulte - Niv. 2	Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30	Diane Bronsard		16 janvier (pas de cours le 6 mars)
	Samedi, de 9 h 30 à 10 h 30			19 janvier (pas de cours le 9 mars)

## activités d'Isabelle Gagné

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

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

### ENTRAÎNEMENT HITT

L'entraînement en petits groupes 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 3 cours en petits groupes. Ces cours spécialisés seront axés sur le développement de vos aptitudes personnelles.

**CIRCUIT-FIT** : Entraînement à haute intensité qui travaille simultanément le cardio-vasculaire et la musculation.

**CARDIO-CORE** : Entraînement mettant l'accent sur la ceinture abdominale.

**CARDIO-HITT** : Entraînement à haute intensité sur des parcours extérieurs.

**Responsable : Isabelle Gagné**

Clientèle	Horaire	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Circuit-fit	Lundi, de 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	14 janvier (pas de cours le 4 mars)
	Cardio-core	Jeudi, de 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	17 janvier (pas de cours le 7 mars)
	Cardio-HITT extérieur	Vendredi, de 8 h 15 à 9 h 15	Terrain de soccer	18 janvier (pas de cours le 8 mars)

### STRETCHING ET POSTURE (ESSETRICS APPRENTIS)

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. Les séquences de mouvements fluides et souples permettront d'améliorer la posture générale, d'allonger et de renforcer le corps ainsi que de retrouver une liberté de mouvement. Veuillez noter qu'une partie des exercices se fait 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, de 10 h à 11 h	Chalet des loisirs	16 janvier (pas de cours le 6 mars)

### 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 !

**PARTY ZUMBA** : Réservez vos mardis soirs pour faire les Zumba-party avec Mélanie et Isabelle ! Ces deux professeures de Zumba enflammées vous feront danser sur les rythmes du monde et les classiques de la pop. Que le party commence !

**ZUMBA GOLD** : Ce cours reprend la pétillante formule Zumba en modifiant les mouvements afin de s'adapter aux besoins des seniors actifs, ainsi qu'à ceux qui commencent leur aventure vers un style de vie plus sain.

**Responsable : Isabelle Gagné**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Zumba	Mercredi, de 9 h à 10 h	Chalet des loisirs	16 janvier (pas de cours le 6 mars)
Party Zumba	Mardi, de 19 h à 20 h	Salle Philippe-Laroche	15 janvier (pas de cours le 5 mars)
Zumba Gold	Mardi, de 9 h à 10 h	Club nautique	15 janvier (pas de cours le 5 mars)
	Vendredi, de 9 h 30 à 10 h 30		18 janvier (pas de cours le 8 mars)

## activités de Karine Giguère

**INSCRIPTION** : seulement par Internet et par carte de crédit au [www.metabolisme-entrainement.com](http://www.metabolisme-entrainement.com). Aucune inscription ne sera prise par la Municipalité de Lac-Beauport.

Les coûts pour les cours d'entraînement physique sont les suivants :

Forfaits	Durée	Coût
10 cours	10 semaines	90 \$
20 cours		160 \$
30 cours et plus (illimité)		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, que vous soyez débutant ou avancé. Un bon cours pour compléter votre entraînement de cardio.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Mardi, de 20 h à 21 h	Montagnac 1 - Palestre	15 janvier (pas de cours le 5 mars)

### ENTRAÎNEMENT PLEIN AIR EN RAQUETTES

Entraînements variés sur circuits extérieurs pour tous les niveaux. Parcours en raquettes cardio-musculaire parfois en forêt, parfois sur le lac Beauport. Le cours se donne à l'extérieur, beau temps, mauvais temps. Des entraînements qui nous donnent de l'énergie. **Apportez votre lampe frontale.**

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Mardi, de 18 h 45 à 19 h 45	Club nautique	15 janvier (pas de cours le 5 mars)
Adulte	Tous	Jeudi, de 18 h 45 à 19 h 45	Entrée principale Entourage sur-le-Lac	17 janvier (pas de cours le 7 mars)

### FORCE ET SOUPLESSE (ESSETRICS)

Essentrics mise sur des exercices qui mettent l'accent sur la contraction pendant la phase d'allongement du muscle, ce qui a pour effet de renforcer le muscle et de l'allonger, permettant ainsi de développer un corps mince et ferme. Ces exercices tonifient le corps de la tête aux pieds et amincissent la taille, les hanches ainsi que le ventre, tout en améliorant la flexibilité et la posture. Cette technique peut aussi apporter souplesse et flexibilité aux plus sédentaires tout en prévenant les blessures des plus grands amateurs de sport.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Débutant à intermédiaire	Lundi, de 19 h 45 à 20 h 45	Montagnac 1 - Palestre	14 janvier (pas de cours le 4 mars)



## LÈVE-TÔT ÉNERGISANT (ESPADRILLES)

Entraînements variés sur circuits extérieurs de 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
Intermédiaire à avancé	Tous	Vendredi, de 8 h à 8 h 50	Devant Entourage	18 janvier (pas de cours le 8 mars)

## POUND

Venu directement de la Californie, le pound a été créé par deux ex-athlètes et batteuses (*drum*). C'est 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. **Apportez votre tapis.**

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Débutant à intermédiaire	Lundi, de 18 h 45 à 19 h 45	Montagnac 1 - Palestre	14 janvier (pas de cours le 4 mars)

## STEP-INTERVALLES

Entraînement cardio-musculaire 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, de 10 h 30 à 11 h 30	Montagnac 1 - Palestre	19 janvier (pas de cours le 9 mars)

## TURBO

Entraînement cardio-musculaire 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	Mercredi, de 19 h 45 à 20 h 45	Montagnac 1 - Palestre	16 janvier (pas de cours le 6 mars)

## 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, de 9 h 15 à 10 h 15	Salle Philippe-Laroche	14 janvier (pas de cours le 4 mars)
		Jeu, de 9 h 15 à 10 h 15		16 janvier (pas de cours le 6 mars)

## YOGA NEIGE

Le yoga neige est une merveilleuse façon d'apprécier l'hiver, les paysages et le grand air. Postures de yoga et étirements dynamiques sur neige pour se ressourcer. Portez des vêtements d'entraînement techniques pour être à l'aise dans les mouvements. L'idée est de s'amuser tout en profitant de l'hiver.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Samedi, de 9 h 30 à 10 h 10	Devant Entourage	19 janvier (pas de cours le 9 mars)



## SECOURISME D'URGENCE+RCR/DEA

Formation de base d'une journée certifiée par la Croix-Rouge. Nous verrons les techniques simples de secourisme et de RCR enseignées dans un environnement interactif et destinées aux personnes qui veulent acquérir des connaissances générales sur le secourisme et la RCR.

Certificat de secourisme d'urgence et RCR/DEA de niveau C, valide pendant trois ans.

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
16 ans et +	Dimanche, de 8 h à 17 h	Salle Philippe-Laroche	3 février	95 \$

## PRÊT À RESTER SEUL

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 lorsqu'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<sup>e</sup> année du primaire. Apportez un lunch froid !**

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
De 9 à 13 ans	Dimanche, de 9 h à 15 h	Salle Philippe-Laroche	10 février	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<sup>e</sup> année du primaire. Apportez un lunch froid et une poupée !**

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
11 ans et +	Dimanche, de 8 h à 16 h 30	Salle Philippe-Laroche	17 février	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 **19, 20 et 21 décembre** en communiquant, sur les heures d'ouverture, avec le Service des loisirs de Stoneham-et-Tewkesbury au 418 848-2381.