Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Printemps 2021

MUNICIPALITÉ
DE LAC-BEAUPORT

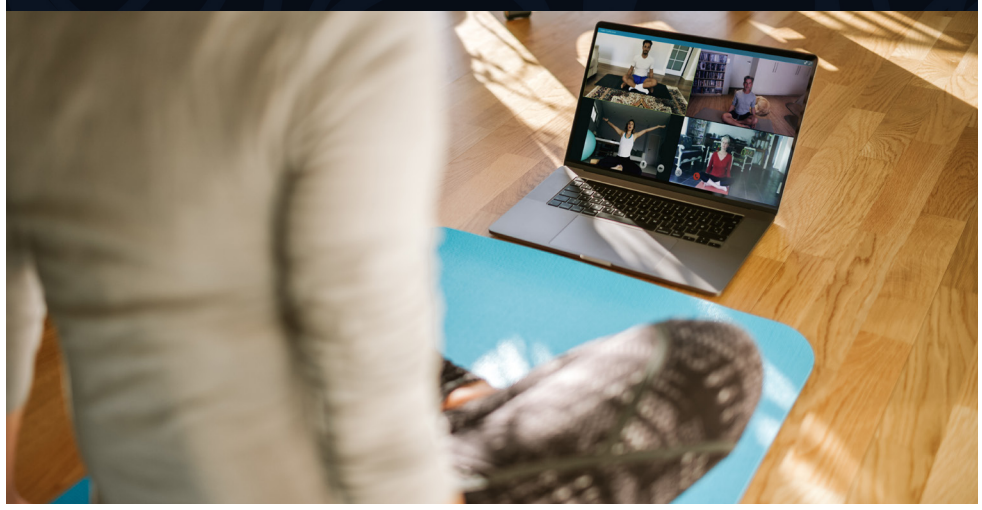
PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS EN MODE VIRTUEL

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

PRINTEMPS 2021

C'est le temps de s'inscrire

AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS !



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

L'équipe du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de la Municipalité de Lac-Beauport est très heureuse de vous offrir une programmation d'activités pour la session du printemps. Dans le but de respecter les mesures sanitaires mises en place par le gouvernement, la décision a été prise d'offrir à nouveau une programmation virtuelle. Il sera possible de participer aux différentes activités dans le confort de votre foyer. Pour ce faire, nous avons opté pour des activités sur quelques semaines, mais aussi des ateliers à la carte. Nous espérons que cette formule vous convienne encore, en attendant de pouvoir vous offrir en toute sécurité des cours en présentiel.

Période d'inscription :

Résidents :
du 23 au 31 mars 2021 à compter de 8 h

Non-résidents :
les 29, 30 et 31 mars 2021 à compter de 8 h

Comment s'inscrire ? :

Les inscriptions se feront en ligne seulement. Aucune inscription au comptoir ne sera possible en raison de la COVID-19.

Une assistance téléphonique sera disponible afin de vous aider si vous éprouvez des difficultés à vous inscrire ou à payer votre facture. Comme il peut y avoir un fort achalandage sur les lignes, nous vous invitons à laisser un message vocal au 418 849-7141, poste 244, afin qu'un membre de l'équipe du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire vous rappelle dans les plus brefs délais.

Inscription en ligne via la plateforme Voilà!
https://lac-beauport.appvoila.com/fr/

Si vous devez créer un compte et que vous souhaitez qu'il soit fonctionnel pour le premier matin des inscriptions, cela doit être fait avant le vendredi 19 mars 2021 à 12 h 30.

Notez qu'il est possible de créer un compte en tout temps, mais que celui-ci doit être approuvé par l'administration, ce qui implique un certain délai. Les comptes ne sont pas approuvés en dehors des heures d'ouverture des bureaux municipaux.

Nous vous encourageons à naviguer dans votre compte afin que vous soyez à l'aise lors de l'inscription et de vous assurer que votre navigateur est compatible.

Prenez note que la plateforme d'inscription n'est pas conçue pour les téléphones intelligents et les tablettes (iPhone, iPad, etc.). **Il est préférable de s'inscrire via un ordinateur (PC ou Mac)**.

Mode de paiement en ligne accepté : Visa ou MasterCard seulement.

Renseignements généraux

TARIF PRÉFÉRENTIEL

Pour bénéficier du tarif préférentiel, vous devez vous inscrire avant la date limite d'inscription. Après cette date, le montant sera majoré de 10 %.

NON-RÉSIDENTS DE LAC-BEAUPORT

Activités culturelles et sportives : 29, 30 et 31 mars 2021. Une hausse 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. Ils devront laisser un message sur la boîte vocale, puisque les employés municipaux sont en télétravail. Les retours d'appel seront faits plusieurs fois par jour, pendant les heures d'ouverture.

Les places sont limitées : premier arrivé, premier inscrit.

TAXES SUR LES PRODUITS ET LES SERVICES

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

REMBOURSEMENT

Un remboursement complet sera accordé si le participant annule son inscription au maximum 10 jours avant le début de son cours. Après cette date, aucun remboursement ne sera accordé, à moins d'une raison valable.

- Pour des problèmes de santé (blessure ou maladie), un déménagement ou 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. Si une séance d'activité est annulée pour une force majeure ou en raison de circonstances (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

www.lac-beauport.quebec

- Pour des informations concernant la programmation régulière, contactez Marie-Pierre Tremblay au 418 849-7141, poste 242, ou par courriel : 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 de printemps

Dates : le 1er avril 2021

Endroit : l'inscription sera possible par téléphone seulement.

L'offre d'activités sera disponible seulement la journée des inscriptions. Elle sera proposée à partir de la programmation des activités du printemps 2021.

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 2019

1 personne	26 426 $
2 personnes	32 899 $
3 personnes	40 445 $
4 personnes	49 106 $
5 personnes	55 695 $
6 personnes	62 814 $
7 personnes	69 935 $

Pour bénéficier du programme Accès-Loisirs, vous devez téléphoner au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire et prendre entente sur la procédure à suivre pour envoyer une preuve de revenu obligatoire (carte d'aide sociale, rapport d'impôt ou feuillet de la Régie des rentes du Québec) indiquant votre revenu familial et le nombre d'enfants à charge, ainsi qu'une preuve de résidence.

Programmation des activités en mode virtuel

Printemps 2021

En raison des normes sanitaires, il n'y aura pas d'activités parascolaires dans la programmation de la Municipalité pour la session du printemps. Surveillez la programmation de l'automne, car certains cours pourraient s'ajouter.

ACTIVITÉS JEUNESSE (0-17 ANS)

CIRQUE

Les cours FlipToP visent le développement moteur, le dépassement de soi et la créativité dans le pur plaisir. Ils proposent des cours dynamiques basés sur l'univers du cirque ainsi que des défis de tous les genres, stimulant autant les filles que les garçons, des plus athlétiques aux plus créatifs. Apprentissage d'une thématique précise à tous les cours : équilibre sur les mains, jonglerie, acrobaties, acrosport, manipulation d'objets, défi d'équilibre, etc. Un cours spécial est donné à la fin de la session, qui stimulera les enfants au plus haut point. Le matériel requis sera prêté aux participants.

Responsable : FlipToP

Clientèle	Horaire	Début	Durée	Coût
3 à 6 ans	Dimanche, de 8 h 30 à 9 h	11 avril	8 semaines	40 $
7 à 12 ans	Dimanche, de 9 h 15 à 10 h 15	11 avril	8 semaines	72 $

ACTIVITÉS CULTURELLES

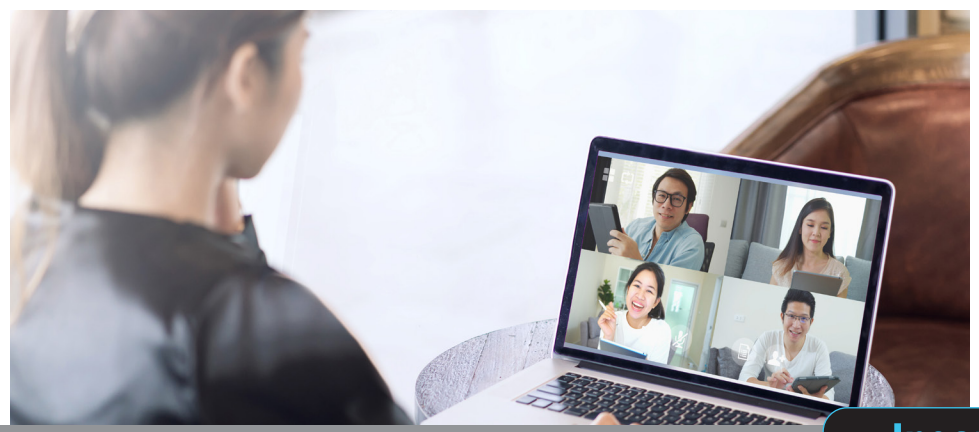
ESPAGNOL – NIVEAU DÉBUTANT 1 ET 2

Ce cours permettra d'apprendre les bases de cette langue afin de pouvoir se faire plus facilement comprendre dans différentes situations. Dans le confort de votre foyer, profitez de l'expertise d'un professeur qualifié pour développer votre vocabulaire et apprendre à entretenir une conversation de base. Les sujets abordés seront décidés en groupe lors de la première séance. Le cours comportera des notions de vocabulaire et de prononciation apprises par le biais d'exercices et de discussions.

Responsable : José Cepero enseignant en espagnol

Niveau	Horaire	Début	Durée	Coût
Adultes, débutant 1	Lundi, de 19 h 30 à 20 h 30	5 avril	8 semaines	90 $
Adultes, débutant 2*	Jeudi, de 9 h à 10 h	8 avril	8 semaines	90 $

*Prérequis : avoir suivi le niveau débutant 1



ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE

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.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Début	Durée	Coût
Adultes	Mercredi, de 8 h 45 à 10 h	7 avril	8 semaines	90 $

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. Durant la première partie du cours, certains mouvements sont exécutés en vue de faciliter l'immobilisme du corps pratique en yoga nidra.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Niveau	Horaire	Début	Durée	Coût
Tous les niveaux	Jeudi, de 20 h à 21 h 30	8 avril	8 semaines	96 $

YOGA POUR AÎNÉS

Il s'agit d'un yoga très doux où chaque personne y trouvera son compte. Un programme varié sera offert, incluant des mouvements physiques pour entretenir les articulations et la souplesse, mobiliser le corps, relaxer, respirer et visualiser.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Début	Durée	Coût
Aînés	Mercredi, de 13 h à 14 h 15	7 avril	8 semaines	90 $

Inscription

ACTIVITÉS SPORTIVES POUR ADULTES

conditionnement physique

CORE & FLEX

Cours spécialisés où le travail de la posture, de la ceinture abdominale ainsi que de la flexibilité est encadré de façon ludique. Contenu progressif visant à renforcer la ceinture abdominale sous tous ses angles tout en améliorant la mobilité articulaire fonctionnelle. L'encadrement de la flexibilité passive comme active permet à tous de gagner en souplesse tout en renforçant les petits muscles stabilisateurs. En conséquence, un bien-être physique et mental contagieux !

Responsable : Flip Top

Clientèle	Horaire	Début	Durée	Coût
Adultes	Mardi, de 12 h 15 à 12 h 45	6 avril	8 semaines	40 $

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 prendre de nouvelles initiatives.

Responsable : Suzie Fecteau

Clientèle	Horaire	Début	Durée	Coût
Adultes	Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30	7 avril	8 semaines	56 $

activités d'Isabelle Gagné

Il est possible de combiner les cours d'Essentrics et de HIIT.

Les coûts pour les cours sont les suivants :

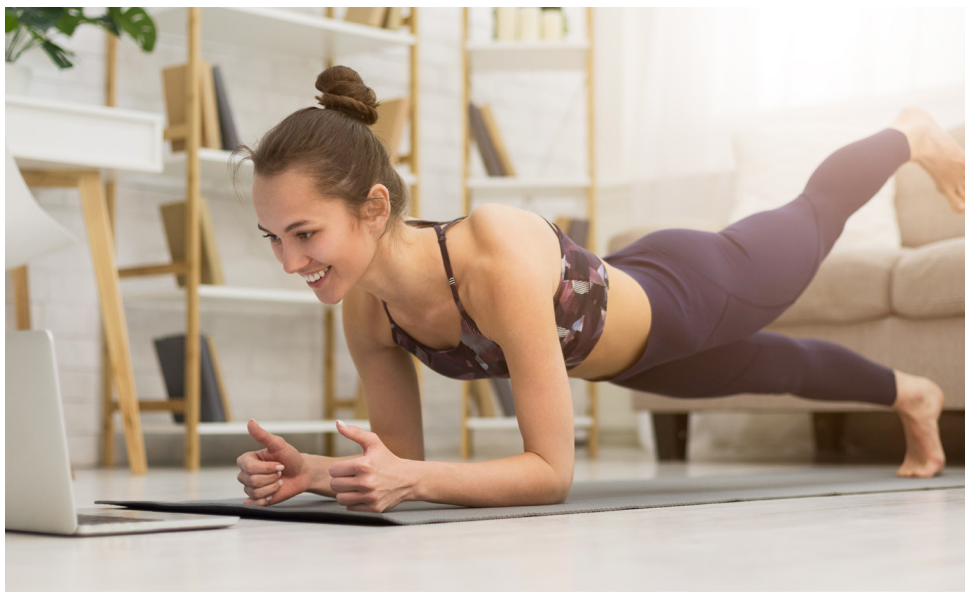
Forfaits	Coût
1 fois/semaine	67 $
2 fois/semaine	125 $
3 fois/semaine	180 $

ENTRAÎNEMENT HIIT EXPRESS

Pas de perte de temps ! Un petit 40 minutes et hop… c'est fini ! Le HIIT (entraînement par intervalles à haute intensité) est une méthode d'entraînement qui consiste à alterner des périodes d'efforts intenses avec des temps de récupération assez brefs. Des alternatives ou modifications sont généralement données pour que vous puissiez adapter l'entraînement à votre niveau.

Responsable : Isabelle Gagné

Clientèle	Horaire	Durée	Début
Adultes	Lundi, de 8 h 30 à 9 h 15	8 semaines	5 avril
	Mercredi, de 8 h 30 à 9 h 15		7 avril



ESSENTRICS

Méthode d'étirements en mouvement conçue pour rééquilibrer en force et en souplesse tous les muscles du corps. C'est une méthode douce qui permet de bouger chacune de vos articulations dans toutes les directions et amplitudes possibles de manière précise et contrôlée. Les séquences de mouvements fluides et souples permettront d'améliorer la posture, d'allonger et de renforcer le corps ainsi que de retrouver une liberté de mouvement. Un beau moment à s'accorder dans la bonne humeur.

Responsable : Isabelle Gagné

Clientèle	Horaire	Durée	Début
Adultes	Lundi, de 9 h 30 à 10 h 30	8 semaines	5 avril
	Mercredi, de 9 h 30 à 10 h 30		7 avril

activités de Karine Giguère

Variété de cours offerts en fonction des normes sanitaires. Rendez-vous sur son site Internet pour en découvrir plus.

INSCRIPTION : seulement par carte de crédit sur le site Internet au www.metabolisme-entrainement.com. Aucune inscription ne sera prise par la Municipalité de Lac-Beauport. Consultez le site Internet pour connaître l'offre de cours.

ACTIVITÉS À LA CARTE

PRÊTS À RESTER SEULS

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 4e année du primaire.**

L'enfant doit suivre les deux blocs de 2 heures pour obtenir la certification.

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Date	Coût
De 9 à 13 ans	Samedi, de 8 h à 10 h et de 13 h à 15 h	24 avril	70 $

Programmation des activités en mode virtuel - printemps 2021

ACTIVITÉS À LA CARTE

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 6e année du primaire. Une poupée ou un toutou est requis !**

L'enfant doit suivre les 4 blocs de 1 h 30 pour obtenir la certification.

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Date	Coût
11 ans et +	Samedi, de 8 h à 9 h 30, de 10 h 30 à 12 h, de 13 h à 14 h 30 et de 15 h 30 à 17 h	22 mai	70 $

DESSIN JEUNESSE – DESSINER UN PERSONNAGE MANGA

Tu t'intéresses à l'univers du Manga et au dessin ?
Tu aimerais développer tes habiletés pour apprendre à reproduire ou créer des personnages ?

Dans cet atelier pratique, facile à suivre et sympathique, tu apprendras:

- Les caractéristiques des visages mangas et les détails importants à connaître pour qu'ils soient réussis.
- Des notions de base en dessin, simples et adaptées à ton âge, telles qu'estimer des proportions, prendre des mesures, rendre un effet de texture, etc. Ces notions te seront utiles pour n'importe quel projet artistique futur.
- Des informations sur quelques outils en dessin (crayons, efface, estompe) et comment s'en servir pour obtenir l'effet voulu.

Et bien sûr, tu dessineras un personnage. Finalement, tu auras acquis de nouvelles connaissances et habiletés qui favorisent la concentration et la découverte d'un nouveau passe-temps.

Une liste simple du matériel à se procurer sera envoyée par la professeure une semaine avant l'atelier.

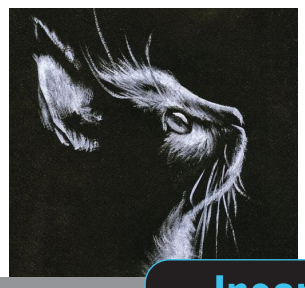
Responsable : Nathalie Souchet, pastelliste et peintre

Clientèle	Horaire	Date	Coût
8 à 13 ans	Samedi, de 10 h à 11 h 30	10 avril	25 $

DESSIN ADULTE – DESSINER UN ANIMAL – CRAYON BLANC SUR FOND NOIR

Voir le sujet différemment pour progresser rapidement !

Cet atelier vise l'apprentissage des techniques de dessin en vue de la maîtrise des formes, de la texture et du caractère de l'animal. Le médium utilisé est le crayon pastel blanc. Le travail en "négatif" (blanc sur noir) fait appel à notre cerveau droit, sa partie la plus créatrice et intuitive. Apprendre à utiliser cette partie du cerveau est indispensable pour améliorer ses habiletés en dessin et pour enfin se faire confiance. La formatrice vous guidera pas à pas dans la réalisation de ce projet différent et inspirant.



Une liste de matériel sera fournie une semaine avant l'atelier.

Responsable : Nathalie Souchet (pastelliste et peintre)

Clientèle	Horaire	Date	Coût
13 ans +	Samedi, de 9 h 30 à 12 h	17 avril	45 $

CONFÉRENCE EN AMÉNAGEMENT PAYSAGER ET HORTICULTURE

« Pentes et talus : comment les rendre fonctionnels et les embellir, en empêchant l'érosion du sol. »

Vous êtes propriétaire d'un terrain avec **une pente** et vous ne savez pas quoi en faire ?
Négligée et sous-utilisée, vous cherchez des conseils et des idées pour l'exploiter, la rendre attrayante et sécuritaire ?

La conférencière fera le point sur les contraintes et les avantages des terrains en pente. En considérant les aspects fonctionnels, esthétiques, écologiques et réglementaires, elle vous informera sur les structures à implanter et les végétaux à privilégier pour stabiliser le sol, embellir le site et pour mieux exploiter votre pente ou talus.

Nathalie Souchet est designer de jardins ornementaux, horticultrice diplômée et artiste. Spécialiste des végétaux, des sols et des écosystèmes, elle conseille ses clients dans le but de trouver des solutions aux problématiques qu'ils rencontrent sur leur terrain. Sa passion est d'aider les gens à se sentir bien et heureux chez eux, en créant l'harmonie et la beauté dans leur espace de vie extérieur. nathaliesouchet.com

Responsable : Nathalie Souchet

Clientèle	Horaire	Date	Coût
Adultes	Samedi, de 10 h à 11 h 30	8 mai	25 $

YOGA À LA CARTE – ATELIER PRATIQUE

Ateliers spécifiques à la carte s'adressant à tous. Aucune expérience n'est requise en yoga, même si les pratiquants de longue date y trouveront également leur compte. **Pour participer, vous devez vous inscrire en ligne au maximum le jeudi qui précède le cours.**

ATELIER 1 – Les chakras c'est quoi ? : Premier chapitre pour en apprendre plus sur la science yoguique traditionnelle.

ATELIER 2 – comment contrer les effets néfastes du télétravail: Les aspects physiques et psychiques seront abordés.

ATELIER 3 – Assouplissement des hanches : Elles font le lien entre le haut et le bas du corps. Leur manque de mobilité impacte vos mouvements et peuvent créer certaines douleurs.

ATELIER 4 – Yoga Nidra : Venez pratiquer et en apprendre plus sur le yoga nidra, qui vous permettra d'éveiller vos facultés endormies. Apprenez-en plus sur votre force intérieure.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Forfait	Coût
1 atelier	50 $
Ateliers supplémentaires	40 $/atelier
4 ateliers	145 $

Cours	Date	Heure
Atelier 1 - Les chakras c'est quoi ?	13 avril	Mardi, de 9 h à 11 h 30
Atelier 2 – Comment contrer les effets néfastes du télétravail	27 avril	
Atelier 3 – Assouplissement des hanches	11 mai	
Atelier 4 – Yoga Nidra	25 mai	

Inscription